



Il “Test-Efficiency, Precision, Endurance, Epee” della Nazionale azzurra di spada illustrato sulla rivista specializzata “Scienza & Sport”. Una versione “light” del protocollo sarà disponibile per tutte le sale della scherma italiana

SCHERMA

T-EPEE élite

Test specifico per la spada per atleti d'élite

Il **trionfo olimpico della spada femminile azzurra a Parigi**, e il lavoro che c'è dietro la prima medaglia d'oro della storia in questa specialità ai Giochi, sono stati oggetto di un focus sulla rivista specializzata “Scienza & Sport”, che ha dedicato il numero dell'ultimo trimestre del 2024 al “*T-EPEE élite*”, acronimo di “*Test-Efficiency, Precision, Endurance, Epee*”. Un impegno incessante e accurato, durato due anni, per giungere a un protocollo che può rappresentare il futuro per il monitoraggio degli atleti, in questo caso con particolare riferimento agli spadisti



e alle spadiste. Alto livello, ma non solo, perché ne è stata ideata anche una versione “light” che sarà disponibile per un pratico svolgimento nelle sale di scherma di tutta Italia.

Il “*Test-Efficiency, Precision, Endurance, Epee*” è nato dallo studio condotto dal preparatore atletico della Nazionale azzurra di spada Andrea Vivian, sviluppato con il contributo del Responsabile d’arma Dario Chiadò, dell’esperto del CONI Alberto Di Mario (coadiuvato dai colleghi Alessandro Donati e Antonio Gianfelici) per l’Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del Comitato Olimpico, di cui è responsabile Giampiero Pastore, e del medico federale Antonio Fiore che guida il Centro Studi e Ricerche della FIS. Proprio la stretta collaborazione tra tutte le professionalità coinvolte ha consentito il raggiungimento di un risultato storico, che apre l’orizzonte di una nuova prospettiva di lavoro.

L’articolo scientifico che riassume i dati emersi dal “*T-EPEE élite*” parte dalla presentazione generale della scherma quale sport di opposizione e di situazione che richiede un intenso impegno muscolare, in particolare negli arti inferiori, e che coinvolge, in maniera tendenzialmente alternata, sia il metabolismo aerobico sia quello anaerobico. Lo studio delle specificità di ciascuna disciplina ha indotto gli autori dell’approfondimento a proporre un test specifico che riuscisse a monitorare sia le componenti fisiologiche sia quelle tecnico-tattiche. Il test si svolge in maniera specifica sulla pedana di scherma con l’atleta che impugna la propria arma e indossa divisa da gara e maschera di protezione. Gli obiettivi sono percorrere il maggior numero di metri e colpire con la spada il maggior numero di bersagli. La già consistente mole di dati che si sta raccogliendo ha lo scopo di creare un database che permetta di elaborare una serie di scale di giudizio suddivise per genere e per livelli di qualificazione.

Sullo stesso numero della rivista, inoltre, è pubblicato un focus sulla preparazione atletica nella scherma - “*Dalla scienza all’oro olimpico nella spada a squadre*”, tra evidenze scientifiche, modello prestativo, scansione ed esercitazioni di forza proposte - che descrive il lungo percorso di avvicinamento ai Giochi di Parigi dell’atleta Giulia Rizzi, protagonista con le compagne Alberta Santuccio, Rossella Fiamingo e Mara Navarria del trionfo al Grand Palais. Lì, dove le ragazze raccontarono, dopo la finale vinta sulla Francia padrona di casa, d’essere arrivate “*allenate a concentrarsi al massimo anche con il gran tifo transalpino*”. Fu proprio



il preparatore atletico Andrea Vivian, infatti, a sottoporre loro il sottofondo del pubblico francese durante gli assalti nei collegiali pre-olimpici guidati dal CT Dario Chiadò e dal suo staff. Un modo per simulare quello che è poi diventato, a dirla con definizione calcistica, un “colpaccio in trasferta”.

“Scienza & Sport - si legge nell’editoriale firmato dal direttore della testata Ferretto Ferretti - cerca sempre di legarsi all’attualità e soprattutto alla ricerca scientifica. Di tutti gli sport. Gli scritti sulla scherma sono curati uno da Gianluca Munitello, che ha seguito in prima persona dal punto di vista fisico una delle quattro medagliate (Giulia Rizzi) e l’altro da prestigiosi esperti del settore, tra cui il Commissario tecnico proprio della spada, Dario Chiadò. Abbiamo voluto dedicare la copertina di questo numero, il 64esimo, proprio a loro, orgogliosi anche di avere due articoli autorevoli su questa appassionante disciplina”.

**I RISULTATI DEL T-EPEE élite SONO
PUBBLICATI SUL SITO FEDERALE A QUESTO
LINK**



fonte ufficiale
FEDERSCHERMA C.R. LOMBARDIA

Scienza & Sport

OTTOBRE - DICEMBRE 2024
EURO 6,00

64

- CALCIO
- SCHERMA
- GOLF
- BASKET
- ALLENAMENTO
- ALIMENTAZIONE

LA RIVISTA PER ALLENATORI E PREPARATORI

IN ALLEGATO UN CAMPIONE OMAGGIO DI **OMEGOR® VITALITY 1000**

CONVEGNO 2024
PARTECIPA ANCHE TU!



STUDIO SPORT ITALIA S.p.A. - VIA CALABRESA, 2005 - 00144 ROMA
PUBBLICITÀ - SERVIZIO COMM. INT. 06/72204411 - 06/72204412