

In libreria: Elogio della fatica

Dieci atleti, dieci campioni di altrettante discipline sportive, dieci variazioni sul tema universale della fatica. L'elogio di un valore oggi ritenuto «controcorrente».

In un'epoca che pretende di vivere senza sforzo, che esalta il comfort a ogni costo ma che di fatto promuove la pigrizia, fisica oltre che emotiva e mentale, questo libro si schiera a favore dello sforzo.

Lo sport rappresenta fin dall'antichità classica il paradigma dell'equilibrio tra mente e corpo, un modello di disciplina interiore che insegna a fare i conti con la fatica – in allenamento, in gara, nella vita.

Il volume, nato dalla collaborazione tra dieci stelle dello sport e uno psicoterapeuta, mostra come la mera potenza fisica non sia affatto garanzia di vittoria: ottenere un successo è sempre una «questione di testa», in termini di concentrazione, motivazione, strategia.

In tutti i casi, la mente sostiene il corpo e lo spinge oltre i suoi stessi limiti. Così la fatica smette di essere un ostacolo e si traduce di per sé in un valore: solo il sudore, la determinazione, la tenacia portano alle grandi conquiste.



Rampin, M. (2014). Elogio della fatica. Vincere senza segreti. Firenze: Casa editrice Ponte alle Grazie



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO