



La durata della carriera di uno sportivo è molto breve: ecco perché va pianificato per tempo il futuro.

© SHUTTERSTOCK

# Carriera chiusa, crisi aperta

**TABÙ** / Una start up vuole rompere il silenzio legato al disorientamento dei professionisti al tramonto e fare da ponte fra gli atleti e il mondo del lavoro. Uno dei suoi fondatori è l'ex calciatore Benjamin Huggel: «Una volta appese le scarpette al chiodo ho impiegato 5 anni a sentirmi bene nella mia pelle»

**Giorgia von Niederhäusern**

ZURIGO

Per anni gli sportivi professionisti sono al centro delle attenzioni di tutti, con un team che si occupa di pianificare ogni cosa, dagli allenamenti al regime alimentare. Poi arriva, e non raramente in modo repentino, la fine della carriera. Una fine prevista, ma sovente non pianificata, che per molti atleti significa l'inizio di una forte, fortissima crisi esistenziale. La startup zurighese Athletes Network vuole portare maggiore consapevolezza attorno al tema e aiutare i diretti interessati a vivere la transizione dalla prima alla seconda carriera più serenamente.

Spesso l'inizio della vita dopo lo sport, per chi vi ha dedicato la sua intera esistenza, significa perdersi su più livelli. Ne sa qualcosa Benjamin Huggel, ex calciatore e cofondatore dell'azienda. «Bisogna affrontare una grande crisi identitaria e reinventarsi completamente, perché tutto quello che pensi di essere o che hai fatto sta nella tua performance sportiva». «Spesso a questa crisi si aggiunge la paura di come si è percepiti dall'esterno», gli fa eco Dave Heiniger, suo partner in affari ed esperto di gestione del personale con una breve carriera nel mondo della palla a mano. I grossi cambiamenti a livello professionale e privato a cui si va incontro si riversano poi sovente sulla sfera privata: «Studi americani dimostrano che nel 50% dei casi il termine di una carriera sportiva di un atleta significa la fine del suo matrimonio o della sua relazione».

**Un successo breve**

A tutto questo si aggiunge l'incognita del lavoro. «Mentre la carriera dei tuoi coetanei inizia a prendere il volo la



«**Bisogna affrontare grandi difficoltà a livello identitario, perché oltre alle performance sportive non c'è mai stato nulla**

«**Se a 20 anni avessi chiesto al mio coach di saltare l'allenamento per andare a scuola mi avrebbe dato del pazzo**  
**Benjamin Huggel**  
*ex giocatore del Basilea*

tua è al capolinea», continua «Beni» Huggel. Il successo di uno sportivo di solito è breve: la durata della carriera è stimata tra i 10 e i 15 anni. Il vertice solitamente non lo si raggiunge prima dei 20 anni, ma a 35 si è già considerati veterani. Non è quindi logico rendersi conto fin dall'inizio che non si potrà essere sportivi d'élite per sempre e prepararsi a quello che verrà dopo? «Sì», ci risponde il calciatore svizzero dell'anno 2010. Ma nel mondo sportivo è ancora un tabù. «Perché quando ti si chiede di dare solo e soltanto il meglio sportivamente non c'è spazio per altri pensieri. «Focalizzati unicamente sullo sport», detta il mantra. Penso che se io a 20

anni avessi chiesto al mio allenatore di poter saltare un allenamento per andare a scuola mi avrebbe dato del pazzo e mi avrebbe detto di tornare a concentrarmi sulla prossima partita». Lo stesso ex giocatore dei renani ammette: nel 2012, quando la sua vita a centrocampo è terminata, era del tutto impreparato. «Non sono mai rimasto a casa», racconta, ma una volta appese le scarpette al chiodo «ho impiegato cinque anni a sentirmi davvero di nuovo bene nella mia pelle».

**Il buco nero**

In psicologia si parla di depressione di fine carriera. Molti atleti finiscono per cadere in buco nero. Alcuni si rifugiano in dipendenze. «A me non è successo, ma attraverso la mia esperienza ho capito come è facile crollare», continua Huggel. Il suo piano era inizialmente diventare allenatore. «Poi, quando sono arrivate delle difficoltà e mi sono accorto che non era quello che volevo, ho trovato un posto nell'amministrazione in un centro sportivo». Un'esperienza che si è rivelata frustrante: «Mi sono ritrovato a fare qualcosa che non avevo mai fatto prima, con le competenze che avevo. Ho tentato di adoperarmi nel migliore dei modi, ma non sempre con risultati eccellenti. Al contempo ho iniziato una formazione in economia. Infine mi sono messo in proprio». Huggel è anche esperto di calcio alla SRF, relatore e coach.

**«Non sai fare nient'altro»**

«Non sai fare nient'altro», «non hai finito la scuola»... i commenti e i pregiudizi con cui si scontrano gli atleti fuori dal mondo dello sport e dentro a quello del lavoro sono duri da digerire. E «a volte rispecchiano anche la realtà», ammette Huggel. Fondata sette mesi fa assieme al giocatore di hockey Severin Blindenbacher e allo sciatore Niels Hintermann,

Athletes Network vuole rendere attenti sul tema e fare da tramite fra gli sportivi e le aziende. La start up conta oggi 280 membri tra atleti attivi e già alla seconda carriera, tra cui anche la nuotatrice ticinese Maria Ugolokova. Per Dave Heiniger «dare tutto ed essere focalizzati sull'obiettivo sono caratteristiche che le imprese richiedono al proprio personale. E che gli sportivi hanno. La mentalità da vincitore è fondamentale nello sport. Il nostro scopo è far capire alle aziende che assumendo ex professionisti dello sport è possibile un trasferimento di queste competenze».

Attualmente, continua Heiniger, solo Swiss Olympic ha messo in piedi un programma per accompagnare gli atleti verso un dopo carriera di successo. «Ma serve un servizio aperto a tutti». Per questa ragione Athletes Network intende organizzare due volte all'anno un Athletes Day, una «giornata degli atleti» in cui far incontrare l'economia privata e i membri della startup. La prima giornata si è tenuta a Berna in ottobre. «Al contempo siamo in contatto con club e allenatori per sensibilizzare sul tema attraverso workshop e puntando sulla comunicazione». I tabù vanno eliminati: i ragazzi vanno resi consapevoli sul dopo carriera. Tanto più che oggi, con la digitalizzazione e la scuola a distanza, non ci sono più scuse per non fare una formazione, sottolineano i fondatori della startup. «A chi lavora in ufficio si dice di trovare il proprio equilibrio staccando un po' e facendo regolarmente dello sport. Ora agli atleti professionisti consigliamo di trovare l'equilibrio staccando un po' dallo sport e dedicandosi alla loro formazione». Di modo che quando l'ultima goccia di sudore sarà stata versata e il team di supporto se ne sarà andato, il futuro farà meno paura.

## Sulmoni e il consiglio a ragazzi e genitori: «Cruciale un piano B»

**LA STORIA** / L'ex difensore del Lugano ha raccontato in un libro il suo distacco disincantato dal calcio

La startup Athletes Network sembra poter colmare un vuoto. O meglio prevenire la potenziale superficialità di molti sportivi d'élite. Un messaggio per certi versi simile è contenuto nel libro *Piacere di averti conosciuto*, da poco presentato al pubblico dall'ex difensore del Lugano Fulvio Sulmoni. Nelle pagine edita da Vignalonga il 34enne ticinese si mette a nudo, raccontando il suo distacco disincantato dal mondo del pallone e - appunto - lanciando un monito a coloro che sognano carriere dorate: «Il mio obiettivo - aveva spiegato durante la presentazione dell'opera - è quello di sensibilizzare ragazzi e genitori. Il che, badate, non significa che uno non debba provare a fare il calciatore. Deve, semplicemente, prepararsi un piano B. Studiare, imparare un

**Nell'opera Sulmoni** ha voluto denunciare alcune distorsioni del professionismo

mestiere. Perché il calcio ti mastica e ti sputa, lasciandoti da solo sul marciapiede della vita».

Riflessioni forti, maturate al tramonto di un percorso da calciatore professionista durato quindici anni. Gli studi universitari in economia hanno nel frattempo permesso a Sulmoni di trovare un lavoro presso BancaStato. «Non ho esternato prima questi pensieri perché può essere perfino pericoloso a livello di carriera. Ma non è scontato parlarne nemmeno dopo, una volta appese le scarpe al chiodo, perché a tanti magari piace mantenere lo status di invincibile». Il tutto sottacendo alcune distorsioni del calcio di punta. Sulmoni è uscito allo scoperto affrontando anche questo tema: «Io ho amato il calcio, eccome. Non i suoi lati problematici, di sicuro non il professionismo fra obiettivi, risultati da ottenere ad ogni costo, procuratori e via discorrendo. Adesso, penso anche alle prese di posizione legate al movimento Black Lives Matter, gli sportivi hanno più coraggio. Non hanno paura di mettere nero su bianco le loro emozioni. Emozioni che, ribadisco, non sono debolezze ma aspetti positivi». Di qui l'intento costruttivo del libro. «Se il mio messaggio arrivasse anche ad un solo ragazzo, mi riterrai già soddisfatto», ha non a caso precisato l'ex difensore bianconero.