



BENJAMIN MOKULU

---

# DUE MONDI

---

*Quello che nessuno ti dice sul passaggio  
dal mondo professionistico a quello dilettantistico*

BM PERFORMANCE

## PAROLA DELL'AUTORE

---

Questa guida non è un manuale. Non è una lista di consigli trovati in un libro o inventati dietro una scrivania. È un'esperienza vissuta, sentita, attraversata — a volte con serenità, a volte con dolore.

Quattordici stagioni come calciatore professionista. Belgio, Francia, Italia. Serie B, Serie C, Juventus. E poi, un giorno, il mondo dilettantistico. Non è una caduta. Non è una fine. Ma è un altro mondo — e nessuno mi aveva preparato a questo.

Questa guida si rivolge a tutti coloro che hanno vissuto o vivranno questa transizione. A chi arriva nel mondo dilettantistico con le proprie certezze da professionista e scopre che le regole del gioco sono cambiate — non solo in campo, ma negli spogliatoi, negli uffici dei presidenti, nelle teste.

La scrivo anche per i giovani che sognano di fare il percorso inverso — passare dal dilettantismo al professionismo. Perché capire entrambi i mondi significa capire il calcio nella sua totalità.

**« Il calcio è lo stesso pallone. Ma i due mondi sono due giochi diversi. »**

**— Benjamin Mokulu**

## CAPITOLO 1

# QUATTORDICI ANNI DI PROFESSIONISMO

---



Per capire lo shock della transizione, bisogna prima capire da dove venivo. Avevo sedici anni quando ho disputato la mia prima partita in prima divisione belga con l'FC Brussels. Sedici anni. A quell'età, la maggior parte dei ragazzi del mio quartiere giocava ancora nei parchi. Io stavo entrando nel mondo professionistico.

Quello che è seguito sono state quattordici stagioni di un calcio esigente, intenso, spietato. Il Belgio prima — Union Saint-Gilloise, KV Oostende, KSC Lokeren, KV Malines. Poi la Francia con lo SC Bastia in Ligue 1. E infine l'Italia, la mia seconda casa — Avellino, Frosinone, Cremonese, Carpi, Juventus U23, Padova, Ravenna. Quattordici stagioni. Centinaia di partite. Migliaia di allenamenti.

Durante tutti quegli anni ho vissuto in un mondo di precisione chirurgica. Staff completi — allenatori, preparatori atletici, fisioterapisti, nutrizionisti, medici. Campi in erba naturale curati alla perfezione. Spogliatoi moderni, protocolli chiari, orari precisi. Uno stipendio versato ogni mese, senza eccezioni. Un'organizzazione che si prende cura di quasi tutto.

È in questo ambiente che sono cresciuto come giocatore e come uomo. È lì che ho sviluppato le mie abitudini, la mia mentalità, il mio modo di lavorare. Ed è proprio quell'ambiente che stavo per lasciare per entrare in un mondo radicalmente diverso.

## CAPITOLO 2

# LA SQUALIFICA — QUANDO TUTTO SI FERMA

---

Prima di parlare della transizione verso il mondo dilettantistico, devo raccontarti di ciò che mi ha portato. Perché il mio percorso verso il dilettantismo non è stato una decisione serena presa al termine di una bella carriera. È stato preceduto da un evento che ha sconvolto tutto.

Durante la stagione al Ravenna, ho usato una crema cicatrizzante per curare un infortunio. Una crema ordinaria, venduta liberamente in farmacia. Quello che non sapevo è che conteneva una sostanza classificata come prodotto dopante. Il risultato: una squalifica di un anno.

Un anno. Trecentosessantacinque giorni senza campo, senza pallone, senza partite. Senza il calcio che aveva strutturato ogni giornata della mia vita dall'età di sedici anni. Sono tornato in Belgio, dalla mia famiglia. E lì ho dovuto reimparare qualcosa che molte persone fanno naturalmente: esistere fuori dal calcio.

Mi sono allenato almeno quattro volte a settimana in modo intensivo. Ho giocato a padel, nuotato, fatto partite tra amici. Non per obbligo — per necessità vitale. Perché senza movimento, senza sudore, senza sforzo fisico, qualcosa in me si sarebbe spento.

Quell'anno mi ha insegnato una cosa preziosa: la disciplina non dipende da un contratto o da un allenatore. Viene dall'interno. Nessuno mi obbligava ad allenarmi. Nessuno controllava cosa mangiavo. Nessuno verificava i miei orari. Eppure ero lì. Ogni mattina. Perché è quello che sono.

**« La disciplina non si sospende. Nemmeno quando la carriera, invece, lo è. »**

### CAPITOLO 3

## L'INGRESSO NELL'ALTRO MONDO



Alla fine della mia squalifica, mia moglie era incinta. Non volevamo trasferirci lontano. Cercavo qualcosa di vicino, di stabile. È in quel momento che un agente italiano mi chiama con una proposta inaspettata: il Trapani, storico club siciliano, voleva ingaggiarmi per la Serie D — la categoria più alta del calcio dilettantistico italiano.

Serie D. Due lettere che, qualche anno prima, non sarebbero nemmeno esistite nel mio vocabolario di giocatore professionista. Eppure non ho rifiutato. Perché il Trapani è una storia. Uno stadio. Tifosi appassionati. Un progetto sportivo ambizioso. E perché mia moglie, entusiasta all'idea di vivere in Sicilia, mi ha detto: "Accetta."

Ho accettato. E ho scoperto un altro mondo.

A primo impatto, la differenza non era così evidente come immaginavo. Uno stadio imponente, un'atmosfera elettrica, tifosi che vivevano per la loro squadra. Per certi versi, l'ambiente somigliava a quello che avevo conosciuto in Serie C. Ma molto presto, in campo, ho iniziato a percepire degli scostamenti sottili ma reali.

La lettura del gioco. I movimenti senza palla. La velocità di pensiero. La qualità del controllo, del passaggio, del cross. Non sono cose che saltano all'occhio al primo allenamento. Si rivelano progressivamente, nei dettagli, nelle situazioni di gioco in cui aspetti un movimento che non arriva, un passaggio che non arriva dove lo avresti ricevuto per quattordici anni.

E lì, se non sei preparato, se non hai capito in quale mondo sei entrato, la frustrazione si installa. Non contro gli altri giocatori — contro la situazione stessa. Contro quella sensazione strana di essere in una partita di calcio e non riconoscere del tutto il gioco.

## CAPITOLO 4

# QUELLO CHE NESSUNO TI DICE

---

C'è una verità che nessuno ti dice quando passi dal mondo professionistico al mondo dilettantistico. Una verità semplice, apparentemente ovvia, ma che capisci davvero solo quando la vivi: non è lo stesso calcio.

Non parlo solo del livello di gioco. Parlo di tutto ciò che circonda il calcio — e che, nel mondo professionistico, funzionava come un meccanismo ben oliato che non dovevi nemmeno più pensare.

**I campi, prima di tutto.** Nel professionismo giochi su erba naturale, curata, irrigata, perfetta. Nel dilettantismo, i campi in sintetico sono la norma. Non è solo una questione di comfort — è una questione di salute. Le articolazioni assorbono gli impatti diversamente. Il tuo corpo deve adattarsi, e questo adattamento richiede tempo se non lo anticipi.

**La struttura, poi.** Nel professionismo, tutto è organizzato per te. Nel dilettantismo devi spesso occuparti di aspetti che avevi sempre delegato. La tua preparazione fisica individuale. Il recupero. La nutrizione. Nessuno verifica se hai dormito bene, mangiato bene, recuperato bene. Sei solo tu a doverlo fare.

**Le mentalità, infine** — e forse è il punto più delicato. Nel mondo professionistico, ogni giocatore è lì per un motivo preciso: il suo lavoro. Nel mondo dilettantistico, le motivazioni sono molteplici e varie. La disponibilità mentale, il coinvolgimento, la comunicazione in campo — tutto questo è diverso. Non meno legittimo. Diverso.

***« La trappola non è il mondo dilettantistico. La trappola è entrarci con la mentalità di un professionista che giudica piuttosto che di un professionista che si adatta. »***

## CAPITOLO 5

# LA REALTÀ ECONOMICA — QUELLO CHE NON SI OSA DIRE

---



C'è un aspetto del mondo dilettantistico di cui nessuno parla apertamente, per pudore o per paura di sembrare ingrati. Eppure è un aspetto che può avere conseguenze molto concrete sulla tua vita: la questione degli stipendi.

Nel mondo professionistico, lo stipendio è un diritto. È contrattualizzato, protetto, garantito. Giochi, vieni pagato. È semplice come questo. Nel mondo dilettantistico — almeno in Serie D, dove ho militato — la realtà è più complessa.

In Serie D, gli stipendi vengono versati su dieci mesi, da settembre a giugno. Luglio e agosto non sono retribuiti. Ma questo non è il problema principale. Il problema principale è che i presidenti dei club hanno l'obbligo legale di pagare nove mesi su dieci. Il decimo mese, se scelgono di non pagare, devi ricorrere a un avvocato per recuperare ciò che ti spetta di diritto. Un processo lungo, estenuante, incerto.

E se i risultati sportivi non arrivano, alcuni presidenti non esitano a ritardare i pagamenti per periodi indeterminati. Ho perso personalmente il mio decimo mese due volte. Non è un aneddoto — è una realtà che devi anticipare prima di firmare

nel mondo dilettantistico.

❖ **Prima di firmare nel mondo dilettantistico, negozia il tuo contratto con attenzione e assicurati di avere dei risparmi da parte. La sicurezza finanziaria del mondo professionistico non esiste qui.**

## CAPITOLO 6

# L'UMILTÀ COME ARMA

---



Se dovessi riassumere in una sola parola ciò che ho imparato da questa transizione, quella parola sarebbe: umiltà.

Non l'umiltà come rassegnazione o come abdicazione. Ma l'umiltà come intelligenza tattica. Come capacità di leggere una situazione nuova senza giudicarla attraverso il prisma di ciò che si conosceva prima.

Quando arrivi nel mondo dilettantistico dopo una carriera professionistica, hai due opzioni. La prima: comportarti come qualcuno che sa tutto, che ha visto tutto, che vuole correggere tutti. Il risultato? Frustrazione da parte tua, risentimento dall'altra parte.

La seconda opzione: entrare con la mentalità di un professionista che ha deciso di performare dove si trova. Non adattarsi verso il basso — mai. Ma adattarsi all'ambiente mantenendo i propri standard. Arrivare in anticipo. Fare gli esercizi di prevenzione. Mangiare correttamente. Dormire a sufficienza. Essere il primo all'allenamento e l'ultimo ad andarsene.

Questo comportamento, nel mondo dilettantistico, viene notato. Viene rispettato. E finisce per influenzare positivamente chi ti circonda.

La risposta è semplice: perché è quello che sei. Perché la categoria può cambiare, ma l'identità dell'atleta no.

***« Non scendere mai al loro livello. Alzati al tuo e invitali a raggiungerti. »***

## CAPITOLO 7

# I MIEI CONSIGLI — PER IL GIOCATORE CHE FA LA TRANSIZIONE

---

Ecco quello che avrei voluto che qualcuno mi dicesse prima di fare questo passo. Non sono teorie. Sono verità apprese sul campo, a volte a mie spese.

### ◆ IN CAMPO

Accetta che la lettura del gioco sia diversa. Non cercare di correggere tutti — cerca prima di capire il gioco così come viene giocato qui. Una volta che lo capisci, potrai influenzarlo.

### ◆ SUL FISICO

I campi in sintetico logorano le articolazioni diversamente. Fai esercizi di prevenzione PRIMA di ogni allenamento, non solo dopo. Prenditi cura del tuo corpo come se fossi ancora in Serie A — perché il tuo corpo non sa di essere nel dilettantismo.

### ◆ SULLA MENTALITÀ

Rimani professionale in ogni dettaglio. Arriva in anticipo. Mangia bene. Dormi a sufficienza. Non uscire la sera prima delle partite. Queste abitudini non sono obblighi imposti da un club — sono la tua identità da atleta.

### ◆ SUI GIOVANI

Se vuoi consigliare i giovani giocatori che ti circondano, fallo con pazienza e umiltà. L'esempio vale più dei discorsi.

### ◆ SUL CONTRATTO

Negozia con attenzione. Informati sui diritti dei giocatori nella tua categoria. Costruisci dei risparmi prima di firmare. La sicurezza finanziaria del mondo professionistico non esiste qui — anticipalo.

#### ◆ **SULLO STATO MENTALE**

Non è una fine. È un altro modo di vivere il calcio. Alcuni dei momenti più intensi della mia vita li ho vissuti nel mondo dilettantistico — davanti a stadi appassionati, in spogliatoi uniti, su campi dove ogni partita aveva un peso umano profondo.

## CAPITOLO 8

# UN SOLO GIOCO, DUE MONDI

---



Il calcio è lo stesso pallone. La stessa superficie di gioco di centocinque metri per sessantotto. Le stesse porte. Le stesse regole fondamentali. Eppure, il calcio professionistico e il calcio dilettantistico sono due esperienze umane profondamente diverse.

Non sto dicendo che uno è migliore dell'altro. Sto dicendo che sono diversi. E che questa differenza merita di essere riconosciuta, compresa e rispettata — da chi fa la transizione in un senso come nell'altro.

Se sei un giocatore professionista che si appresta a scendere nel dilettantismo, sappi che stai entrando in un mondo con i suoi codici, le sue ricchezze, le sue sfide. Entra con umiltà. Entra con i tuoi standard elevati, ma senza disprezzo per ciò che ti aspetta.

Se sei un giovane giocatore dilettante che sogna di diventare professionista, sappi che la strada è esigente ma possibile. Inizia a comportarti come un professionista adesso — non quando avrai firmato il tuo primo contratto, ma oggi.

In entrambi i casi, il messaggio è lo stesso: non è la categoria a definire l'atleta. È l'atleta a definire la categoria in cui evolve.

**« La categoria può cambiare. L'attitudine, invece, non  
cambia mai. »**

## **BENJAMIN MOKULU**

Calciatore Professionista · 14 stagioni · Belgio · Francia · Italia

---

Ritrova tutti i programmi di allenamento BM Performance  
e il libro "*Mai Arrendersi*" su

**[www.BenjaminMokulu.com](http://www.BenjaminMokulu.com)**

---

**« *La categoria può cambiare. L'attitudine, invece, non cambia mai.* »**

**— Benjamin Mokulu**