

Samuele Longo – Quello Che Il Calcio Non Racconta

ALTRA PROSPETTIVA X MAGGIO 18, 2026



Ci sono percorsi che non si misurano solo con i risultati, ma con quello che ti lasciano dentro. Quello di Samuele è uno di questi: tra sogni, aspettative e realtà, una carriera costruita attraversando paesi, sfide e momenti che vanno oltre il calcio. Una storia che parla di crescita, consapevolezza e di cosa significa, davvero, diventare se stessi.

Ciao Samuele, sei stato uno dei giovani più promettenti usciti dal settore giovanile dell’Inter. Se guardi oggi quel ragazzo, cosa gli diresti?

A quel ragazzo potrei dire tante cose, ma soprattutto di affrontare tutto con la massima determinazione, di avere più fiducia in se stesso e di non piegarsi alla volontà altrui.

Sei passato attraverso tanti club e paesi diversi: cosa ti ha insegnato davvero questo continuo cambiare, dentro e fuori dal campo?

Il continuo cambiare, e soprattutto il vivere e conoscere Paesi e culture diversi, mi ha permesso di crescere caratterialmente, aprire maggiormente la testa e togliermi un po’ di quella timidezza che mi caratterizzava. Senza dimenticare che ho potuto scoprire visioni diverse dalla mia e questo mi ha aiutato a conoscermi meglio. Fossi rimasto solo nel mio paesino (sono orgogliosissimo di essere originario di Col San Martino), non saprei chi sono oggi. Viaggiare è una scoperta continua non solo delle persone che incontri, ma anche di te stesso perché è come se ogni volta ti mettessi di fronte allo specchio. Calciisticamente ogni nazione ha il suo modo di preparare la partita, di vivere la settimana con più o meno pressioni e, generalizzando, anche il tipo di calcio, ma questo è molto legato anche al mister con cui lavori.



Ti faccio una domanda un po’ scomoda: quanto ti è pesata l’etichetta di “promessa”?

Non mi sono mai sentito addosso questa etichetta.
Per carattere sono sempre stato super critico ed esigente con me stesso, quindi se parliamo di pressione me la sono sempre addossata. In alcuni club ho avuto la sensazione che non era mai abbastanza, che si aspettassero sempre qualcosa in più ma non credo fosse dovuto a un’etichetta.

Quando pensi all’Inter oggi, qual è l’eredità più forte che ti porti dietro?



L’Inter per me ha significato crescita.
I primi mesi sono stati i più difficili della carriera: non era più solo divertimento, questa esperienza mi ha sbattuto in faccia la realtà del calcio.
Parliamo di un mondo spietato, ma di un mondo verso il quale nutro anche profonda gratitudine per le esperienze meravigliose e i ricordi che saranno sempre con me.
Un esempio? Allenarmi con un mio idolo come Eto’o o vincere da protagonista campionato e “Champions” in primavera.

***C’è stato un momento preciso in cui hai capito che la tua carriera stava andando in modo diverso da come l’avevi immaginata?
E oggi, rileggendo quel passaggio, quali scelte senti tue fino in fondo... e quali invece ti hanno insegnato di più proprio perché le rifaresti in modo diverso?***

Huesca 2019. Riconquisto la Liga dopo due anni con tanti goal in segunda: inizio il campionato giocando e man mano perdo minutaggio e contemporaneamente fuori dal campo non sono sereno, lascio la mia ragazza (attuale moglie) e ricordo cosa ho provato il giorno dei mio compleanno – i 27 anni – nel realizzare che ero ben lontano dagli obiettivi che avevo in un mio vecchio “piano d’azione”.
Tanto a livello sportivo come di vita extra calcistica.
Fortunatamente a livello umano oggi mi sento realizzato e grato. A livello sportivo no, spero in un futuro di guardarmi indietro ed essere più contento del mio percorso.
A volte alcune scelte mi sono state imposte: come il non aver seguito Pochettino in Premier League – sogno di sempre e con il mister che mi aveva voluto l’anno prima all’Espanyol – o essere stato obbligato a firmare per il Frosinone rientrando dalla tournée in Cina con Mancini all’Inter che mi disse di contare su di me.
La società e il procuratore di allora non erano della stessa idea...

***Tra le esperienze in Italia, Spagna, Olanda e Grecia, qual è stata quella che ti ha formato di più come uomo?
E a livello umano cosa porti con te ancora oggi?***

Direi tutte. Credo che siamo le esperienze che viviamo e il come le elaboriamo nel corso della vita.
Posso dirti che mi sono piaciute tutte con le loro diversità: da una super organizzazione con il freddo del nord (a livello empatico) dell’Olanda, alla vita caotica umile e semplice della Grecia.
Italia e Spagna sono molto simili... per la mia mentalità/rigidità in alcuni aspetti, la Spagna mi aiuta a godermi di più la vita, perché ci sono più leggerezza e meno stress.
Per questo oggi per me la Spagna è e credo sarà “casa” anche in futuro.



Come hai gestito aspettative, pressioni e giudizi quando le esperienze calcistiche non sono andate bene?

Come ti dicevo prima, aspettative e pressione me le sono sempre date io e penso di essermene caricate più di quelle che dovevo. Ho lavorato in ambienti che sono stati d’aiuto per ottenere risultati positivi e in altri dove non è stato semplice.
Da un lato ho la tranquillità di aver dato il massimo di quello che avevo in ogni momento, dall’altro ho la consapevolezza di non aver ottenuto tutto ciò che volevo.
E va bene così: è la vita. Non si può aver tutto, ma bisogna sempre sforzarsi per ottenere il massimo. Così la penso io.

Oggi, c’è ancora un sogno — dentro o fuori dal calcio — che senti di voler realizzare?

Nella vita sono sereno: ho tanto amore attorno e sono in salute.
Continuare così sarà più che sufficiente.



Che cos’è per te “casa” oggi?

“Casa” sono le mie figlie, mia moglie, la mia famiglia – i miei genitori, mio fratello e mia sorella – e i miei migliori amici. Con loro ogni posto è “casa”.



Sei papà con una bellissima famiglia, e nel 2025 è nata la tua seconda bimba. Essendo un papà giramondo ha trovato difficoltà ad essere presente con loro? e quale pensi che sia il ricordo che rimarrà a loro quando finirà la tua carriera?

Giocando a calcio fai sicuramente dei sacrifici, ma il tempo libero (a meno di non giocare in Nazionale o in Champions) è in abbondanza. Sono molto presente e passo tantissimi momenti con la mia famiglia e le mie figlie. A loro voglio lasciare tempo e ricordi che le formino come donne di domani, e già oggi hanno la fortuna di essere esposte a stimoli diversi e continui. La più grande Isabel ha 5 anni e ha vissuto in 4 Paesi diversi e frequentato diverse scuole. Tanto che parla alla perfezione italiano e spagnolo e capiva sia l’olandese che il greco. Questo continuo girovagare non è facile, ma regala un sacco di esperienze e penso le formi in maniera più aperta/completa per il domani e spero le aiuti anche a mettere delle radici che oggi non hanno, ma sono altrettanto importanti. Insomma, spero arrivi anche per loro una stabilità.

Quasi sempre mi piace finire con questa domanda. Chi è Samuele oggi?

Sono tante cose! Un super papà, un bel marito, un figlio e un fratello fortunato, un amico sincero e un nomade che continua a muoversi in cerca di stimoli dietro a un pallone.