

## تعرف إلى أهم 15 دقيقة في مشوار محمد صلاح



متابعة: ضمياء فالح

كشف النجم المصري [محمد صلاح](#) (31 عاماً) مهاجم ليفربول، عن الجانب الرقيق في شخصيته وكيفية رعايته للاعبين ليغربول الشباب وقال: «أهم شيء عندما تتحدث مع اللاعب الشاب أن تظهر اهتمامك به قبل أن توجه له النصائح. إن نصحته بدون أن تظهر اهتمامك الحقيقي به لن ينصت حقيقة إليك، لكن إذا أظهرت أنك فعلاً تهتم به وتخبره أن بمقدوره تحقيق إنجازات كبيرة وأن مستقبله سيكون رائعاً وأنه يحتاج إلى تغيير شيء بسيط كي يحقق ما يريد، تأتي النصيحة ثمارها. إنه بشر لذلك لن يغير كل شيء في يوم واحد لذلك أعتقد أن أهم شيء أن تظهر محبتك واهتمامك بهم وهذا ما أفعله وبعدها يكون التواصل معهم سهلاً، تضمهم تحت جناحك وتواصل التحدث إليهم».

وعن النصيحة التي تمنى صلاح لو حصل عليها بسن الـ18 قال إنها «العمل أكثر على الجانب الذهني» وأضاف: «أنا أتمرن في الجيم ساعة ونصف الساعة يومياً وأحياناً أتمرن عندما أعود للمنزل لكن من الصعب أن تواصل العمل بجهد على الجانب الذهني. أنا أتمرن ذهنياً 15 دقيقة يومياً، هذا شيء مخادع جداً صدقني فخ وأنا أفعل هذا منذ بضع سنوات. أجلس وحيداً 15 دقيقة قبل النوم أو بعد الاستيقاظ وهي دقائق أصعب من الساعة ونصف الساعة التي تمضيها في

الجيم لأن تفكيرك هناك مشتت. إنه شيء يتعلق بالأمور التي تريد إنجازها أو الأوضاع التي تريد تجربتها، عليك أن تخذع دماغك وتكذب على نفسك كي لا يميز عقلك بين الحقيقي والزائف، تواصل العمل في هذا حتى تؤمن بالفكرة. تتصور أهدافك قبل أن تحدث، 90 في المئة من أهدافي التي سجلتها كانت بسبب هذا». وعن طموح ليفربول بالرباعية هذا الموسم قال صلاح: «اللاعبون متعطشون جداً ولدينا فرصة للفوز بكل شيء، نحتاج فقط لنحاول بشكل صحيح وليس لدينا شيء لنخسره. أحب كل الفريق. اللاعبون مخلصون جداً ويريدون تحقيق ألقاب كبيرة ويوجهون الكثير من الأسئلة وأنا أحب هذا لأن أسئلتهم تعني أنهم يريدون فعلاً تعلم شيء ما وهذا أهم عنصر بالنسبة لي».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.