

محمد صلاح يكشف سراً خطيراً عن إدمانه للشطرنج وكيف طور نفسه ذهنياً



أكد النجم المصري محمد صلاح جناح ليفربول عن امتلاكه «الريدز» هذا الموسم فرصة الفوز في كل البطولات، كاشفاً سر ولعه برياضة الشطرنج، وعدد الساعات التي يقضيها وهو يلعبها.

وقال محمد صلاح قبل لقاء ليفربول ومانشستر سيتي الأحد: لدى ليفربول تشكيل قادر على الفوز بكافة الألقاب، الفريق مختلف هذا الموسم، ولدينا فرصة جيدة للفوز بكل البطولات.

ويلتقي ليفربول مع مانشستر سيتي في قمة حاسمة، حيث يتنافس الفريقان مع أرسنال على لقب الدوري.

وفشل ليفربول في المنافسة بشكل ذريع في الموسم الماضي، لكن يبدو مختلفاً في الموسم الحالي الذي سيكون الأخير للمدرب الألماني يورغن كلوب.

وتابع صلاح: نمتلك هذا الموسم تشكيلةً مختلفاً، اللاعبين في عطش للنجاح، ولدينا فرصة جيدة للفوز بكل شيء.. نحتاج فقط للمحاولة، لأنه ليس لدينا شيئاً لنخسره.

وتحدث صلاح عن مدربه الألماني، وقال: يورجن كلوب يمنح اللاعبين الحرية في المباراة، ليكونوا قادرين على التعبير عن أنفسهم، لهذا يمكن لأي لاعب القيام بما يريد.

وبسؤاله عن زميله داروين نونيز، أكد صلاح أن جودة المهاجم الأوروغوياني لم يسبق للريدز امتلاكها من قبل، مشيراً

إلى تفضيل الأخير الركض في المساحات على تسلّم الكرة بين قدميه.
وقال صلاح: داروين نونيز سريع جداً، وينظر إلي دائماً، لأنه يدرك سهولة إرسال الكرة إليه في المساحة، بينما يتكفل هو بإنهاء الهجمة.

وعن سر رياضة الشطرنج في حياته، قال صلاح: الطريقة التي أدمن بها اللعبة جنونية، فأنا أَلعب كل يوم ما لا يقل عن ثماني ساعات يومياً، وفي بعض الأيام أَلعب ساعات أكثر.
ورأى ان لعب الشطرنج يطور تفكيره استراتيجياً، كما كشف عن تطوير نفسه ذهنياً.
وقال: أعمل على الجوانب الذهنية لمدة 15 دقيقة يومياً، حيث أجلس مع نفسي قبل النوم أو فور الاستيقاظ، وهو أمر أكثر صعوبة من قيامك بالتدريبات في صالة الجيم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.