

P.K. ZADAR P.K. ZADAR P.K. ZADAR P.K. ZADAR

## !!! ZA PLIVAČE !!!

- Ljepota plivanja je u tome da ako plivaš svoj najbolji rezultat, plivajući dobro ti pobjeđuješ, bez obzira da li dolaziš prvi ili ne. Važno je da dopustiš sebi da vidiš da si uspio. **Dok god daješ svoj maksimum trebaš biti zadovoljan.**
- Slavi svoje uspjehe bez obzira koliko veliki ili mali oni bili!
- Ako moraš sebe kritizirati radi to na konstruktivan , (npr.danas nisam plivao-la dobro, ali **znam da će drugi put biti bolje**) a ne destruktivan način (nikad neću dobro plivati).
- Oprosti sebi pogreške, uči od njih, a zatim ih zaboravi.
- Budi uporan jer velike stvari će se dogoditi ako male stvari radiš dobro.
- Ne troši vrijeme i energiju brinući o stvarima koje ne možeš kontrolirati (npr. ne vodi računa o drugim plivačima u prugama do tebe. Vodi računa o svojoj pruzi i koliko brzo **TI** možeš plivati. Jednom kada shvatiš da jedinu utrku koju možeš kontrolirati je tvoja vlastita onda ćeš vjerovati da možeš pobjeđivati i one ogromne plivače u prugama do sebe).
- Postavljaj sebi realne ciljeve jer nerealni ciljevi stvaraju neuspjeh, a neuspjeh može slabiti tvoju vjeru.
- Prestani koristiti riječi koje štete tvojoj vjeri - riječi kao što su "ne mogu", "ne znam", "nikada neću."
- **Pazi na svoje misli**, jer bi mogle postati riječi. Pazi na svoje riječi jer bi mogle postati djela. (npr. mislim da ću danas loše plivat + joj danas ću loše plivat !!!" = loše plivaš)
- **Ne dozvoli da te ostali plivači pobjede prije nego utrka započne.**
- Plivanje je kao penjanje uz stepenice. Ne možeš skočiti s prvog na treći kat, moraš ići stepenicu po stepenicu. Na putu do vrha neizbježno je da će se dogoditi nešto što će te vratiti koju stepenici niže prije nego li nastaviš svoj put prema vrhu.
- Prvaci nisu supermeni , već osobe koje rade super stvari.
- "Svi ljudi imaju istu količinu energije. Većina ljudi je troši na tisuće različitih stvari. Ja kanaliziram svoju u jedan pozitivan smjer i žrtvujem sve za to." (Pablo Picasso).
- Imaj hrabrosti da probiješ barijeru-granicu boli (teška serija za vrijeme treninga) i izokreneš negativno u pozitivno (teško mi je, ali ću dati sve od sebe da ovu seriju napravim dobro, a poslije me čeka nagrada-bio sam hrabar!!!)
- Ako imaš samo jedan cilj u životu onda bi to trebalo biti da napreduješ. Ništa nije bolje za podizanje samopouzdanja nego da napraviš nešto bolje nego što si to napravio ikada u životu.
- Uvijek davaj 100 % sebe u svemu što radiš.
- Neuspjeh je odgođeni uspjeh.....navika upornosti je navika pobjeđivanja.
- **Uspjeh nije nikada konačan, neuspjeh nije nikada koban.**
- Bez obzira da li pobjeđuješ ili gubiš uvijek budi fer i pošten. Samo oni koji su "veliki" u porazima mogu postizati i velike stvari.
- **Pozitivan način razmišljanja** je prvi korak ka uspjehu.
- Jedno od najljepših zadovoljstava u životu je postizanje stvari za koje ljudi govore da su neizvedive.
- Vizualizacija vlastitih ciljeva pomaže ti da jačaš svoju volju i jako često ono što vizualiziraš (zamišljaš) ti ćeš i postići.
- Tvoje sposobnosti se nikada ne mijenjaju, jedino vjera u tvoje sposobnosti se mijenja. **Nauči vjerovati u svoje sposobnosti.**

- Moraš očekivati stvari od sebe prije nego ih ostvariš.
- Onoga trena kada počneš razmišljati što ćeš uraditi ako izgubiš, već si izgubio.
- Ti nemaš kontrolu nad onim što ostali plivači rade. **Imaš jedino kontrolu nad onim što ti radiš.**
- Želja za uspjehom je važna , ali želja za treningom je još važnija.
- Da uspiješ trebaš naći nešto što će te motivirati, nešto što će te inspirirati
- Postavi svoje ciljeve i ne zaustavljaj se dok ih ne ostvariš.
- Razlika između mogućeg i nemogućeg leži u čovjekovoj odlučnosti i volji.
- Jedino mjesto gdje Slava dolazi prije Rada jest u riječniku.
- Postoje samo dvije odluke kada je riječ o predanosti. Ili si UNUTRA ili si VAN. Ne postoji ništa između.
- **Utrka nije gotova dok ne dođeš do cilja.**
- Vjerujem u sreću. Što bolje treniram više je i imam.
- Prije nego dobiješ utrku, ne smiješ je izgubiti (u glavi).
- Razlika između uspješnih sportaša i ostalih nije u nedostatku snage ili znanja već u **nedostaku volje.**
- Moje misli prije velike utrke su jako jednostavne. Kažem sebi: Skoči u vodu, plivaj svoju utrku i budi opušten. Usmjeri svoju energiju na utrku i budi koncentriran.
- Pobjednici u životu razmišljaju na način JA MOGU, JA HOĆU, JA JESAM. S druge strane, gubitnici svoje uspavane misli koncentriraju na ono što su mogli, što su trebali ili što ne mogu napraviti.
- Najbolja inspiracija nije da pobijediš druge već da **pobijediš samoga sebe.**
- Misli uspješno, vjeruj uspješno, djeluj uspješno i rezultat će biti **uspješan.**
- Uči da daješ sve od sebe , čak i onda kad si umoran ili te možda boli. Jer **super je osjećaj kad pokažeš malo hrabrosti.**
- Ako postaviš sebi cilj i postigneš ga, ti si dobio svoju utrku. Tvoj cilj može biti da dođeš prvi, da oboriš svoj rekord, da poboljšaš finiš, da ti okreti budu savršeni- na tebi je da ga postaviš.
- Uvijek daj sve od sebe, čak i onda kada su okolnosti u utrci protiv tebe.(umoran si, plivaš u "lošoj" pruzi...) Nikada ne prestaj pokušavati; nikada nemoj razmišljati da nemaš šanse za pobjedu.
- Svijet je pun ljudi koji nešto žele, neki žele raditi, neki žele gledati druge kako rade.
- Da bi pobjeđivao (nekad) moraš biti spreman i na poraze.
- Jedan od važnijih zakona prije utrke je: nemoj da te ostali sportaši zaplaše. Nije važna veličina sportaša koji su do tebe već **veličina borbe koju ulažeš u utrku.**
- Biti spreman je pola puta prema pobjedi.
- Samopouzdanje je vještina koja se može naučiti. Naučio-la si plivati. Naučio-la si okret. Naučio-la si plivati delfin. Možeš naučiti i imati više samopouzdanja-vjere u sebe.
- Nauči govoriti pozitivne stvari. Kada ti u glavu dođu negativne misli zamijeni ih sa pozitivnima. Ne mogu = Mogu, Neću = Hoću, Pokušat ću = Uspio sam. Zapamti: Ako misliš da možeš ili misliš da ne možeš vjerovatno si u pravu.
- Sanjaj svoj san, vjeruj u taj san, ulož i sav trud da ga ostvariš i živi svoj san. **Uspješni ljudi se ne boje pada (neuspjeha).** Oni imaju sposobnost da prihvate svoje poraze i krenu dalje, znajući da su padovi neizbježni. Jedino zbilja neuspjehaš onda kada prestaneš pokušavati.
- Sportaš koji kaže: "To nije moguće" je u međuvremenu prestignut od onoga koji to već radi.
- Vježbanje ne čini tvoje plivanje savršenim, savršeno vježbanje ga čini savršenim.
  
- Treninzi su 50% fizički, a 50% mentalni rad. Natjecanja su 10% fizički, a 90% mentalni rad.
- Sposobnosti te dovode na vrh, a karakter te na njemu održava.
- Želja za pobjedom nije toliko važna koliko želja za pripremom da pobijediš.

- Ako si dobar, budi još bolji.

- Postavljanje cilja nije najvažnija stvar. Koliko ćeš biti ustrajan u njegovoj realizaciji je ono što se računa.

- Vjerovanje je spoznaja da možemo nešto postići. To je unutarnji osjećaj da ono što poduzmemo, možemo i ostvariti. U većini slučajeva, svi mi imamo sposobnost da ocijenimo da li nešto možemo ostvariti ili ne. Znači u svakom vjerovanju postoji snaga: oči su nam "otvorene"; mogućnosti nam postanu jasne; vizije postanu realnost.

- Ako te prije utrke uhvati bezvoljnost sjeti se samo sati i sati provedenih na treningu, prevaljenih kilometara, rano-jutarnjih buđenja!! da ne prokockaš utrku tako "jeftino".

Da li si rekao-la (ili pomislio-la) nešto od navedenog u zadnjih par mjeseci??? " ne mogu ja to", "oni su puno brži od mene", "bit ću zadnji", "nikad neću moći to napraviti i zašto se uopće truditi", "to je preteško", "to je nemoguće". Nisi jedini-a. Mnogi sportaši imaju ovakve misli i kažu ove riječi s vremena na vrijeme. Većina sportaša ima trenutke kada su malo negativni i sumnjaju u svoje sposobnosti.

**Samopouzdanje** je vjerovanje u sebe i u ono što trebaš napraviti, da si spreman na nove izazove sa vjerom da je sve moguće, da prihvatiš poraz kao mogućnost da učiš na pogreškama i pokušavaš iznova. I kreneš dalje. I još dalje.

Samopouzdanje dolazi od prihvaćanja izazova i njihovog savladavanja davajući svoj maksimum.

Samopouzdanje je vjera u sebe i svoje sposobnosti - ne i neophodno vjerovanje u sposobnost da to nešto uradiš savršeno ili bolje od ostalih već vjerovanje u mogućnost da imaš podjednake šanse kao i ostali za postizanje uspjeha.

Samopouzdanje je imati hrabrosti da se boriš bez obzira na krajnji rezultat- bio on dobar, loš ili nešto između toga.

Ovo je "LJESTVICA USPJEHA". Ona pokazuje kako tvoj stav ka postizanju ciljeva ili zadataka može utjecati na tvoje sposobnosti. Ljestvica ukazuje da stav "ne mogu" ne ostavlja gotovo nikakve šanse za postizanje uspjeha.

Promijeni "ne mogu" i "neću" u MOGU-HOĆU-USPIO SAM!!!

**I'd Rather Be  
Swimming**

*Than anything else ☺*

P.K. ZADAR P.K. ZADAR P.K. ZADAR P.K. ZADAR