

- *En el entrenamiento todos concentran el 90% de sus fuerzas en el físico y el 10% en la mente. En las competiciones es al revés. Tan pequeña es la distancia que nos separa físicamente en la élite. (Erika Graham)*
- *El agua es tu amiga... no tienes que luchar contra ella, simplemente comparte su espíritu y te ayudará a moverte. (Alexander Popov)*
- *Canto mientras nado (Alexander Popov)*
- *¿Hay agua en todas las calles? Entonces todo está bien (Ian Thorpe antes de una final en la calle 5)*
- *Nadar no es todo, ganar sí (Mark Spitz)*
- *El cloro-desayuno de los campeones.*
- *La natación es un deporte. Todo lo demás son juegos.*
- *Nadamos porque somos demasiado esbeltos para hacer un deporte en pantalones.*
- *Respirar es necesario para vivir...no para el 50 libras.*
- *La natación: vista desde fuera no se puede entender; vista desde dentro no se puede explicar.*
- *La natación es lo que hacen los hombres de verdad mientras los niños juegan al fútbol*
- *Nada más deprisa, ya respirarás luego.*
- *El oxígeno está sobrevalorado .*
- *La práctica no hace la perfección, la práctica perfecta SI.*
- *Si el 70% de mi cuerpo es agua solo el 30% tendrá que nadar.*
- *Entrenar es como luchar contra un gorila: no paras cuando estás cansado, paras cuando el gorila esta cansado.*
- *Hasta que aprendas a hacerlo bien hazlo a mi manera.*
- *Si tienes una calle, tienes una oportunidad.*
- *Sabes si eres un nadador de verdad cuando al picarte un mosquito muere envenenado por cloro.*
- *Un buen amigo te animará en un 200 mariposa. El mejor amigo estará en la calle de al lado luchando por ganarte.*
- *Los nadadores son como las bolsitas de té: no sabes si son fuertes hasta que los metes en el agua.*
- *Los nadadores son como los rollos de papel higiénico. Cuando más cerca están de la pared más rápido van.*
- *Si puedes salir del agua sin ayuda es que no diste todo lo que podías.*
- *No importa cuanto entrenes, siempre hay alguien que entrena más. No importa lo bueno que seas, siempre hay alguien mejor: SE ESE ALGUIEN.*
- *Dedicación es saber como es el amanecer desde una piscina.*
- *Hay dos tipos de nadadores en el mundo: los que orinan en el agua y los que mienten y dicen que no lo hacen.*
- *Los campeones no se hacen en el momento de ganar una competición sino en los días, semanas, meses y años antes de ella. La victoria es simplemente la constatación de su carácter campeón.*
- *La natación no hace el carácter; lo pone a prueba.*
- *El éxito es ir de fracaso en fracaso con grades dosis de entusiasmo.*
- *Cuando te duelan las piernas, dale más deprisa. Cuando te duelan los brazos, nada más deprisa. Cuando te ardan los pulmones, no respires.*

- *Eres un nadador de verdad cuando "50 espalda con patada de braza" es la mejor frase que has oído en toda la semana.*
- *Solo aquellos que arriesgan con ir demasiado lejos saben lo lejos que pueden llegar.*