



Federação Portuguesa
de **Judo**

CERTIFICADO

**PARTICIPOU NA AÇÃO DE FORMAÇÃO
DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO
RELATIVA AOS SEGUINTE PONTOS:**

- 1 NADA SE ATINGE SEM PERCORRER UM CAMINHO
VISÃO ESTRATÉGICA E A LONGO PRAZO**
- 2 DAR 100% DESDE O 1º MOMENTO
PORQUE HÁ VARIÁVEIS QUE NÃO DEPENDEM DE NÓS**
- 3 PREPARA-TE SEMPRE PARA O PIOR
MESMO QUE CAIAS, SABES COMO TE LEVANTAR**
- 4 COM O OUTRO VAIS CONSEGUIR SER MELHOR
SÃO OS DESAFIOS QUE TE FARÃO SUPERAR**
- 5 NADA MELHOR DO QUE A DIVERSIDADE
QUANTO MAIOR, MAIS CONHECIMENTO E SOLUÇÕES TERÁS**
- 6 REPETIR REPETIR REPETIR
AS PROBABILIDADES DE SUCESSO AUMENTAM**
- 7 PÕE-TE À PROVA
APRENDERÁS A GERIR MELHOR AS EMOÇÕES E TENSÕES**
- 8 DESCANSAR É TÃO IMPORTANTE QUANTO TREINAR
NINGUÉM AGUENTA UMA ÉPOCA SEMPRE NO TOPO**