

# UBABALO

## LEVEL 1 MÓDULO

| Ubabalo     |        |                                      |        |
|-------------|--------|--------------------------------------|--------|
| 6 – 9 horas |        |                                      |        |
|             | TÓPICO | TEMPO                                | PÁGINA |
| Level 1     | U1.1   | Porque Ubabalo?                      | 2      |
|             | U1.2   | Lição de demonstração Ubabalo        | 10     |
|             | U1.3   | Role play                            | 17     |
|             | U1.4   | Habilidades de facilitação de grupos | 20     |
|             | U1.5   | O caminho à frente                   | 23     |
|             |        |                                      |        |



# U1.1

## PORQUE UBABALO?

90-120mins

### RESULTADO

No final desta sessão, todos devem ter uma ideia básica de por que Ubabalo pode preencher uma necessidade e como Ubabalo funciona usando o poder do esporte, a influência do técnico e os princípios divinos.

### PASSOS NA SESSÃO

1. Atividade de Aquecimento
2. Orfandade – Um problema mundial
3. O papel dos pais
4. O papel e influência de um treinador
5. Usando o esporte para moldar vidas
6. Treinamento holístico de vida
7. Sumário de Ubabalo

### O QUE VOCÊ VAI PRECISAR

Flip chart e caneta  
(opcional) Projetor e som para passar vídeos

## PORQUE UBABALO? ESBOÇO DA SESSÃO

### 1. Atividades de Aquecimento

10 min

#### Jogue o Jogo – Beat the ball

##### Como Jogar - 'Beat the ball'

Entre em grupos de cerca de 10 pessoas. Cada grupo fica em um grande círculo com cada pessoa em pé a cerca de 3 metros de distância. Para uma pessoa é dada uma bola. Ela é o corredor.

O objetivo do jogo é para o corredor a correr ao redor do exterior do círculo antes das pessoas no círculo passarem a bola ao redor do círculo todo. O corredor começa jogando a bola para a pessoa à sua esquerda. Assim que a bola tenha saído a sua mão, o corredor pode começar a corrida ao redor do círculo. Dê a cada pessoa no círculo uma oportunidade de ser o corredor. Mais tarde, adicionar 2 bolas. Elas

podem ser movidas em direções diferentes para deixar o jogo mais interessante. Ela pode ser passada com as mãos ou tocada com os pés.

- O que é necessário para obter um ritmo de passe?
- O que aconteceu com o seu foco durante o jogo (por exemplo, quando uma segunda bola foi adicionada)?
- Refletir sobre a sua atitude durante o jogo. (Algumas perguntas para estimular a reflexão incluem: Você estava preocupado com si mesmo ou com a pessoa que recebe a bola, você estava ciente da segunda bola chegando em você? Como você lidou com distrações, por exemplo, o corredor??)
- Que lições você pode aplicar ao embarcarmos no treinamento Ubabalo?

O quanto você se dedica a esse treinamento determina o quanto você tira dele. Vamos trabalhar juntos para criar um ambiente de aprendizagem que vai nos ajudar a ouvir a Deus e à Sua Palavra, para si e para o treinador.

PowerPointsli  
de 2

### Ubabalo tem muitos nomes

Essa sessão é sobre um conceito de mentoria para a vida toda chamado Ubabalo. Ubabalo tem nomes diferentes dependendo de onde você vem.

- UbabaloeAfrica- Africa
- Whole Life Coaching- USA
- Football Max- Malaysia
- Sportsnet- Singapore
- Jamchange- Jamaica

PowerPointsli  
de 3

### Ubabalo espera fazer 3 coisas:

- Transformar as pessoas, comunidades e nações, mudando as visões de mundo atual
- Ajudar a discipular crianças e adolescentes em formas que podem ser facilmente multiplicadas
- Resposta à preocupação global de orfandade

## 2. Orfandade – Um problema mundial

20min

PowerPointsli  
de 4

### Com o que a Orfandade se parece?

Veja um video sobre orfandade.

Diga ao grupo: Uma forma de orfandade não é ter um pai. O pai pode ter morrido ou é completamente desligado da família por causa de doença ou divórcio.

Outro tipo de orfandade é sub-paternidade. Sub-paternidade é ter um pai presente na vida da criança, porém o pai é desinteressado de seu papel paterno.

Em ambas as situações as crianças sofrem de orfandade.

Ubabalo  
3

PowerPointsli  
de 5

### As estatísticas de orfandade do mundo

Discuta essas estatísticas sobre orfandade. Mostre as no PPT.

*40% de todas as crianças não vivem com seus pais biológicos.*

*85% das crianças com problemas comportamentais vêm de lares sem pai.*

*90% das crianças de rua vêm de lares sem pai.*

*71% das crianças que não terminam a escola vêm de lares sem pai.*

*63% dos suicídios vêm de lares sem pai.*

*80% dos estupradores motivados por raiva deslocada vêm de lares sem pai*

*70% dos jovens em instituições operadas pelo estado vêm de lares sem pai*

Fonte: *fathersforlife.org*

PowerPointsli  
de 6

### Discussão em Grupo

- Quais estatísticas você acha mais desanimadoras? Por quê?
- Que exemplos ou situações de sub-paternidade você pode pensar?

### Brainstorm em pequenos grupos

Formar grupos de 4 pessoas. Gastar 5-10 minutos coletando idéias juntos. Anote essas idéias em um mapa mental.

- Faça uma lista de todas as conseqüências da orfandade em sua cultura? Por exemplo, violência na adolescência, estupro
- Lista os primeiros nomes apenas de algumas crianças ou adolescentes que você conhece que lutam com estas questões.
- Ore por esses jovens como um grupo.

### O mundo está em apuros, sem pais Divinos

Há muitas crianças e adolescentes desta geração que não tem a orientação e a segurança de um pai. Isso faz da sociedade um lugar muito mais pobre e mais perigoso. Em Malaquias 4:6 diz: "Ele converterá o coração dos pais aos filhos, e o coração dos filhos a seus pais; Ou então eu virei e castigarei a terra com a destruição total"

Sem a orientação dos pais da próxima geração pode ser destruída. Vamos orar e esperar que Deus irá converter os corações dos pais aos filhos e o coração dos filhos aos pais.

## 3. O papel dos pais

20 min

PowerPointsli  
de 8

### Vídeo engraçado (opcional)

Assista a um vídeo engraçado sobre o papel de um pai. "Pai e filha cheerleading juntos".

Uabalo  
4

Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=MMqLYZZ48MQ>

OU

Mostrar uma foto de seu pai e compartilhar brevemente sobre o seu relacionamento com ele.

PowerPointsli  
de 9

### **Faça pares e compartilhe**

---

Pense sobre essas perguntas só por 2 minutos e depois forme pares para discutir as respostas.

Se uma pessoa não tem um pai que conhece, então eles podem pensar em uma "figura paterna" significativa em sua vida para responder às perguntas.

- Que legado positivo que o seu pai deixou para você?
- De que forma você já decidiu não ser como seu pai?

### **O que a Bíblia diz sobre paternidade?**

---

A idéia de "pais" na Bíblia é muito importante. É tão importante que Deus chama a si mesmo nosso Pai Celestial.

Então, qual é o papel de um pai? Há quatro aspectos diferentes.

- Um pai estabelece autoridade
- Um pai comunica identidade
- Um pai fornece segurança
- Um pai vê potencial

Estes quatro aspectos marcam profundamente nossas vidas. Se nós temos tido um bom pai ou um pai negligente, nossas idéias e visão de mundo sobre a autoridade, segurança, identidade e nosso potencial são formados por meio de nosso relacionamento com nosso pai.

PowerPointsli  
de 10

### **Estudo bíblico e discussão**

---

Dividida em 4 grupos. Cada grupo vai olhar para um aspecto diferente da paternidade, conforme descrito. Após 10 minutos reúna os grupos novamente e dê a cada grupo de 2 minutos para informar a todo o grupo.

- **Grupo 1-** Um pai estabelece autoridade
  - Leia Deuteronômio 6:1-2,4-9
  - Como a autoridade de um pai deve ser ser como a autoridade de Deus?
- **Group 2-** Um pai comunica identidade
  - Leia 2 Crônicas 7:14, 1 Pedro 2:9, 10, 1 João 3:1
  - Quais são os aspectos importantes de se comunicar identidade para uma criança?
- **Group 3-** Um pai fornece segurança
  - Leia o Salmo 27, e Provérbios 18:10

PowerPointsli  
de 11

- Quais são os tipos de segurança que os pais precisam fornecer para suas famílias?
- **Group 4-** Um pai vê potencial
- Leia João 14:12, 20:21 e 2 Coríntios 5:20, 06:01
- Por que a opinião do pai é tão importante para uma criança?

## 4. O papel e influência de um treinador

10 min

PowerPointsli  
de 12

### Treinador – a próxima melhor coisa

É importante reconhecer que um bom pai nunca pode ser substituído na vida de uma criança. No entanto, muitas crianças e adolescentes não têm pai ou que vivem com um pai desinteressado.

Quem, então, poderia estar em uma posição melhor para ajudar a criança?

#### **Um treinador!**

Como um treinador é como um pai?

- Eles fornecem autoridade? SIM
- Eles comunicam identidade? SIM
- Eles fornecem segurança? ÀS VEZES
- Eles veem potencial? ESPERANÇOSAMENTE

PowerPointsli  
de 13

### Assista o vídeo- 'Criança vê, criança faz'

Ache o video no Youtube:

<http://www.youtube.com/watch?v=7d4gmdl3zNQ>

O papel de um treinador ou professor é uma responsabilidade enorme. As crianças querem se modelar na vida de alguém que eles admiram. Podemos influenciá-los para o bem ou podemos mostrar-lhes um monte de hábitos muito pobres.

O papel de se tornar um treinador ou professor é uma responsabilidade que não deve ser assumida levemente. Você está pronto para isso?

PowerPointsli  
de 14

### Faça pares e compartilhe

- Compartilhar sobre um professor / treinador que impactou você de maneira positiva.
- Compartilhar sobre um professor / treinador quem te influenciou negativamente.

PowerPointsli  
de 15

PowerPointsli  
de 16

PowerPointsli  
de 17

**Porque usar o esporte para ajudar a moldar jovens vidas?**

O esporte é uma linguagem poderosa no mundo inteiro. Crianças e adolescentes adoram ser ativos. Os grandes eventos desportivos capturam os corações e mentes de pessoas em todo o mundo. 3 bilhões de pessoas são estimados para ter assistido a última Copa do Mundo de futebol.

Jovens vidas não são formadas no vácuo. A melhor maneira de um pai para moldar a vida de seu filho é fazendo algo que ambos possam desfrutar juntos. Quando eles vão pescar ou jogar uma bola ou coletar insetos juntos, há oportunidades para o aprendizado e desenvolvimento do caráter. É assim que funciona. Esta é a maneira que Deus projetou para ser!

Assim é o esporte um local ideal para orientação e desenvolvimento de caráter?

**A resposta é sim e não!**

**SIM ... o esporte é bom para ajudar na formação de caráter.**

Peça ao grupo para apresentar razões pelas quais o esporte pode ser uma boa maneira de moldar o caráter. Escrever essas idéias em um flip chart.

*Algumas idéias podem ser: o esporte é um poderoso motivador, esportes têm regras, treinadores e árbitros para ajudar a orientar as crianças, o esporte pode nos manter em forma ...*

**NÃO ... o esporte pode realmente prejudicar o desenvolvimento do caráter.**

O esporte tem uma cultura. É jogado em uma determinada maneira que todos os jogadores entendem. Cultura desportiva inclui as atitudes, valores, conhecimentos e comportamentos que são repassados no esporte. Eu posso ser visto na linguagem, gestos, recompensas e punições. Alguns estudos têm mostrado que pessoas que praticam desporto regularmente podem desenvolver traços muito pobres de caráter e comportamento. Às vezes, essa cultura do esporte pode ser muito feia.

Mostre o video do Youtube onunsportsmanlike behaviour:

<http://www.youtube.com/watch?v=8Phk4tX6EKg&feature=related>

- Quais são algumas culturas negativas do esporte que você tem visto? Faça uma lista juntos com um grupo e escreva as idéias acima em um flip chart. (Ex. enganar, violência, ego, provocação, falta de respeito ...)
- O que o Reino de Deus valoriza? Olhe para o fruto do Espírito em Gálatas 5:22 (amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e auto-controle)
- Anote a lista de frutos do espírito como um contraste para a lista negativa de cultura desportiva.

PowerPointsli  
de 18

## Teatro

Divida o grupo em nove equipes. Cada equipe é dada aleatoriamente um fruto diferente do espírito. (Amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e auto-controle)

Cada equipe tem cinco minutos para falar sobre como o fruto do espírito dado a eles se pareceria no esporte, exemplo, como você vê a paz refletida no campo de esportes? Dê uma situação que mostre isso. Agora faça um teatro curto o irá demonstrar o atributo. O teatro também pode mostrar o oposto à paz para realçá-lo.

Após 5 minutos reúnam-se novamente e dê a cada grupo um minuto para executar o drama. Os demais grupos têm de adivinhar qual fruto do espírito estão representando.

## 6. Whole life coaching

10 min

PowerPointsli  
de 19

## Jogo - Sort out the words

Divida em grupos de 4. Peça ao grupo para dividir a lista de palavras em categorias. Eles podem decidir as próprias categorias.

Lista de palavras: **igreja, bola, bastão, Bíblia, equipe, treinador, ganhar, campo, orar, amar, praticar, treinar, jejuar, pastor, bondade, competição**

*Esta atividade é para mostrar que, muitas vezes, colocamos as coisas em categorias automaticamente. Nós, naturalmente, compartimentalizamos sem muita reflexão ou análise.*

Discuta estas questões

- O que você percebe sobre como você tem categorizado as coisas?
- Qualquer palavra pode entrar em várias categorias?

## Compartimentalização

Falamos anteriormente sobre algumas pessoas sendo um tipo de pessoa na vida cotidiana e outra pessoa no campo de esportes. Isso é porque eles têm a sua vida compartimentada. Esporte e espiritualidade foram colocados em compartimentos separados. Estes são os tipos de coisas que fazemos na igreja e com os cristãos, e estes são os tipos de coisas que eu faço com a minha equipe quando pratico esporte. São duas culturas diferentes com dois diferentes conjuntos de regras.

*Leia Lucas 2:40*

Jesus cresceu em todos os sentidos. Ele cresceu alto e ele cresceu mais forte. Ele cresceu em sabedoria e conhecia seu relacionamento com Deus. Todos estes estão ligados entre si, não são separados um do outro.

Discuta o slide PPT de Desenvolvimento Holístico através do esporte.

A parte espiritual é o centro de tudo. Muitas vezes o lado espiritual de uma pessoa não está focado no treinamento desportivo. Ela é deixada de fora porque é pensado ser irrelevante. Em outras palavras 'Você



*joga bem o jogo, porque você treinou duro e desenvolveu habilidades, não porque você é generoso e indulgente. '*

PowerPointsli  
de 21

### Explique Integração

Quando as habilidades práticas são ensinadas junto com os valores espirituais e morais, há um poder incrível e sinergia nas aulas. A formação prática pode ajudar a esclarecer e fortalecer uma verdade espiritual mais profunda. Por exemplo, você pode praticar a habilidade de passar a bola. Passar a bola é sobre a partilha com os outros. Como a criança aprende a passar a bola melhor eles também podem aprender o valor da partilha e como isso pode ser eficaz em sua vida cotidiana. Como pode melhorar a partilha de sua vida familiar e escolar. É uma metodologia simples, mas profunda.

PowerPointsli  
de 22

### Brainstorm de habilidades esportivas ligadas a valores

Divida em grupos com 4 pessoas que treinam, jogam ou gostam do mesmo esporte. Pense em três habilidades que são necessárias nesse esporte. Agora identifique um valor relacionado a cada um. Agora pense em habilidades para a vida e referência bíblia que estão relacionados com o valor e a habilidade esportiva.

Exemplo:

|                        |  |
|------------------------|--|
| HABILIDADE             | Passar a bola  |
| VALOR                  | Compartilhar   |
| HABILIDADE PARA A VIDA | Se revezsar em discussões, compartilhar recursos, outros |
| REFERÊNCIA BÍBLICA     | Usar passagem bíblica apropriada                         |

## 7. Resumindo Ubabalo

5 min

PowerPointsli  
de 23

### O que é Ubabalo?

Ubabalo é um conceito de treinamento para a vida toda que pode ser adaptado para qualquer esporte ou mesmo hobby. Destina-se a transformar as comunidades, colaborando com a palavra e poder transformador de Deus.

A falta de bons pais, deixaram muitas crianças e adolescentes em todo o mundo sem uma bússola moral boa para ajudá-los a tomar decisões sábias para as suas vidas. Eles muitas vezes veem partes diferentes de suas vidas como sendo desconectadas e independentes.

Treinamento de vida inteira conecta algo que eles amam fazer, como esporte, poderosamente com a sua vida cotidiana. Cada parte do esporte se torna uma oportunidade de aprendizagem para ajudar o jovem a crescer na pessoa que Deus quer que eles sejam. O treinador se torna um mentor importante, não só para o esporte, mas também suas vidas.

As próximas sessões lhe dará um entendimento mais prático de como funciona e quais habilidades são necessárias para fazê-lo bem.

PowerPointsli  
de 24

#### Reflexão

---

- Quais foram as idéias mais importantes nesta sessão?
- O que Deus está dizendo para você? Passe algum tempo orando e pensando.



PowerPointsli  
de 25

#### Fim da sessão

---

# U1.2

## DEMONSTRE UMA LIÇÃO DE UBABALO

Tempo 100 min

### RESULTADO

Participantes serão envolvidos em uma lição de Ubabalo para experienciar em primeira mão. Diferentes princípios são modelados para o grupo.

### PASSOS NA LIÇÃO

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| 1. Introdução                     | 10 min |
| 2. Demonstre uma lição de Ubabalo | 45 min |
| 3. Debrief a lição                | 20 min |
| 4. Diferentes abordagens          | 20 min |
| 5. Término                        | 5 min  |

### O QUE VOCÊ VAI PRECISAR

Equipamento esportivo para fazer uma lição de Ubabalo

Projector

Flip chart e marcadores

## DEMONSTRANDO UMA LIÇÃO DE UBABALO ESBOÇO DA SESSÃO

### Introdução

10 min

### Explique a demonstração

Nesta sessão estaremos demonstrando uma sessão de futebol do Ubabalo que é feita em um campo de futebol com crianças ou adolescentes. Portanto, finja que tem 12 anos quando você participar nesta sessão. Esta é a primeira lição de uma série de mais de 100 aulas de futebol. Você pode encontrar lições para outros esportes no Cycas Resource DVD e em [www.ubabalo.com](http://www.ubabalo.com)

Após a sessão, vamos debrief juntos para nos ajudar a compreender a estrutura e os processos na sessão.

### Demonstre uma lição de Ubabalo

45 min

# LIÇÃO DE TREINAMENTO DE FUTEBOL: PASSE CURTO

## SESSÃO 1 UBABALO

**Propósito:** Demonstrar o benefício do trabalho em equipe ao invés do esforço individual

**Habilidade Para a Vida:** Se manter conectado com os outros

**Resultados:**

1. Ajudar atletas a descobrir o valor da interdependência
2. Encorajar atletas a praticar habilidades inter-relacionais
3. Convencer atletas a jogar como um time e não como indivíduos

### Conexão com Treinamento Para a Vida

- Hoje vamos praticar como manter a posse da bola dentro da equipe. Isso requer muita prática.
- Da mesma forma é preciso muita prática para se manter conectado / em contato com outras pessoas.
- A primeira coisa que você precisa acreditar é que "Você poderia se dar muito melhor na vida se você não tentar viver a vida sozinho, mas vivê-la com uma equipe de companheiros".

### Preparação Para Atividade de Habilidade Para a Vida

Duplicate o diagrama de quadrados mostrado à esquerda em uma página A4 ou desenhe em um pedaço grande de papel.

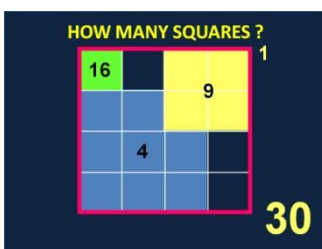
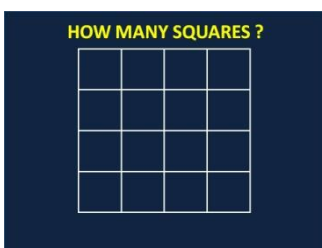
### Instruções Para Atividade de Habilidade Para a Vida

- Mostrar o diagrama para toda a equipe.
- Peça a cada jogador para individualmente contar os quadrados. Diga-lhes para não compartilhar a sua resposta.
- Em seguida, pedir-lhes para formar grupos de 2 e depois para contar os quadrados. Diga aos grupos que não compartilham sua resposta com outros grupos.
- Em seguida, formar grupos de 3 para contar os quadrados. Diga-lhes para não compartilhar a sua resposta com outros grupos.
- Pergunte qual o grupo contava com mais de 16 ou 20 ou 24? Eles devem indicar, levantando suas mãos.
- Diga-lhes que a resposta correta é 30

### Visão e Aplicação da Habilidade Para a Vida

Pergunte e Discuta:

- O que podemos aprender com este exercício?



- O que podemos aplicar deste exercício para nosso time de futebol?

*Se trabalharmos juntos, teremos melhores resultados*

*O futebol é um esporte de equipe e cada jogador é necessário para fazer uma contribuição durante o jogo*

*Cada jogador tem um papel na equipe, mesmo os substitutos - vamos mostrar apreciação*

- Quais são as diferentes formas em que podemos jogar que irão demonstrar o nosso trabalho em equipe?

*Nós podemos ser mais conscientes de onde todos estão no campo*

*Passar a bola para os companheiros de equipe que estão em melhor posição*

*Defesa pode ser mais estruturada na equipe*

*Gritar palavras de incentivo para a equipe*

Da mesma forma, é importante ficarmos conectados com os membros da nossa família ou entes queridos.

- Como pode cada um de vocês melhorar sua conexão com seus familiares ou entes queridos em casa?

*Eu posso fazer mais perguntas aos membros da família*

*Eu posso cumprimentar a todos*

*Eu posso fazer e manter contato visual enquanto converso*

- Qual ação você pode tomar (hoje / esta semana) para ficar conectado com seus familiares / entes queridos? Compartilhe com um companheiro de equipe.

No nosso próximo treino, esteja pronto para compartilhar sua experiência com estar conectado.

### **Indo Mais Fundo (a ser facilitada em uma sessão de acompanhamento dentro ou fora do campo)**

**Texto Bíblico:** Eclesiastes 4:9-12

9-10 Melhor é serem dois do que um

Porque têm melhor paga do seu trabalho

Porque se cair um, o companheiro levanta;

Ai porem do que estiver só, pois, caindo não haverá quem o levante!

11 Também, se dois dormirem juntos eles se aquestrarão;

Mas um só como se aquestrará ?

12 Se alguém quiser prevalecer contra um,

Os dois lhe resistirão;

O cordão de três dobras não se rompe facilmente!

### **Observações:**

Nós todos sabemos o fato de que um cavalo pode puxar 2 toneladas, enquanto dois cavalos pode puxar 24 toneladas.

Eclesiastes dá 3 motivos porque “é melhor serem dois do que” (v9).

- Eles podem se ajudar
- Eles podem se aquecer no inverno
- Eles podem se defender quando atacados

Em seguida, o autor conclui que um cabo com três fios é muito mais forte.

#### Pergunte e Discuta:

Pense duas maneiras em que você e um amigo:

- Podem ajudar uns aos outros
  - Pode manter-se mutuamente espiritualmente quentes
  - Podem defender a reputação um do outro
1. Como poderia o seu time de futebol, sua família e sua igreja trabalhar mais em conjunto para ser mais eficaz?
  2. O que você poderia contribuir nas relações de sua equipe para ser um jogador melhor em equipe (no futebol, em casa, na igreja)?

## Debrief a lição

20 min

PowerPointsli  
de 28

### Discussão em grupo

Peça ao grupo para refletir sobre essas questões em uma discussão.

- Você gostou da sessão de Ubabalo? Por quê?
- Como a sessão foi estruturada?
- Qual foi o papel do treinador?
- Que habilidades em particular o treinador precisou?
- Como o tempo foi estruturado na sessão?
- Como as perguntas foram estruturadas na sessão?
- Como você encoraja a aplicação e prestação de contas?
- Que desafios você prevê na aplicação disso com sua equipe?

## Abordagens Diferentes

20 min

PowerPointsli  
de 29

### Explique três abordagens de entrega em Ubabalo.

Existem três diferentes abordagens para a realização de uma sessão de treinamento para a vida Ubabalo.

- Abordagem de ajuntamento da equipe.
- Intervalo de treinamento ou treinamento integrado de valor
- Abordagem de estudo da Bíblia

Todas as abordagens têm vantagens e desvantagens, dependendo da idade e do contexto da equipe, e da experiência do treinador.

PowerPointsli  
de 30

### Explique a abordagem de ajuntamento da equipe.

Explicar esse método usando o slide PPT

Este é quando o treinador reúne sua equipe em um círculo por 7-12 minutos para facilitar o treinamento para a vida durante a sessão - normalmente após a conclusão de treinos e antes do início de jogos. Esta abordagem é mais adequada para jovens de baixa idade.

PowerPointsli  
de 31

### Explique a abordagem de intervalo de treinamento

Explicar esse método usando o slide PPT

Intervalo de treinamento é basicamente alternar entre uma atividade de alta intensidade seguidos por um período de recuperação. Esses "conjuntos" são repetidos. Isto simula uma situação de jogo real mais de perto.

Esta abordagem utiliza (alguns ou a maioria) os períodos de recuperação para o treinamento de vida. O treinador poderia fazer uma pergunta e pedir respostas. Ele também poderia fazer uma declaração provocativa e desafiar os jogadores a pensar sobre isso durante a próxima atividade de intensidade alta. Existem muitas maneiras criativas de utilizar os períodos de recuperação para treinamento de vida, mas o objetivo principal é facilitar momentos de ensino.

Este é mais adequado para equipes voltadas ao desempenho (idades mais avançadas, mais competitivo, semi-profissional ou profissional, etc.)

Para mais explicações sobre a abordagem de Intervalo de treinamento:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Interval\\_training](http://en.wikipedia.org/wiki/Interval_training)

PowerPointsli  
de 32

### Explique a abordagem de estudo da Bíblia

Explicar esse método usando o slide PPT

Isso é adequado para atletas / equipes que estão abertos para estudos bíblicos, ou estão sendo disciplinados pelo treinador, ou onde o treinador iniciou o plantio de uma igreja de jovens / pequeno grupo. O estudo bíblico pode ocorrer antes ou depois da sessão de treinamento, ou em um horário separado da sessão de treinamento.

Durante o estudo, o facilitador (treinador ou atleta) irá dizer:

- Leia o texto. Agora reescreva, ou recite o texto, ou represente em um esquete.
- Pergunte 'O que você entende?' (Compreensão)
- Pergunte: "Como você pode obedecer?" (Aplicação)
- Perguntar: "Como você pode ensinar os outros a obedecer?" (Multiplicação). Use o SPECK acróstico para ajudar você a compartilhar com os outros.

PowerPointsli  
de 33

**Pecado(s) para confessar**

**Promessa(s) para reivindicar**

**Exemplo(s) a seguir**

**Comando(s) a obedecer**

**Término**

**5 min**

PowerPointsli  
de **34**

**Reflexão**

---

Anote as percepções que você teve nesta sessão

1. O que mais te desafiou?
2. Que perguntas você tem?

PowerPointsli  
de **35**

**Fim da Sessão**

---



# U1.3

## ROLEPLAY

Tempo 120-180mins

### RESULTADO

Até o final desta sessão os participantes terão uma compreensão de como integrar Whole Life Coaching com Treinamento Esportivo. Eles vão desenvolver a confiança no manual Ubabalo e obter um excelente feedback sobre sua habilidade de facilitação.

### PASSOS NA LIÇÃO

- |                               |         |
|-------------------------------|---------|
| 1. Explique a sessão Roleplay | 10 min  |
| 2. Preparação                 | 15 min  |
| 3. Vomo dar feedback          | 15 min  |
| 4. Group round robin          | 105 min |
| 5. Término                    | 10 min  |

### O QUE VOCÊ VAI PRECISAR

Equipamento para jogar os jogos que você escolher  
Projektor

## ROLEPLAY UBABALO

### Introdução

10 mins

#### Explique a sessão Roleplay

Divida o grande grupo em equipes com 7 pessoas em cada. Cada pessoa terá uma chance de ser um treinador, enquanto as outras 6 pessoas serão jogadores.

Cada treinador terá um máximo de 15 minutos para conduzir uma sessão Ubabalo com seu time. Por isso, vai levar o time 1 hora e 45 minutos para que todos possam concluir suas sessões encurtadas. Cada treinador vai liderar uma sessão diferente para que ao final deste tempo todos no grupo tenham experimentado 7 lições diferentes Ubabalo, 6 através da participação e 1 como um líder.

Tempo será dada no final da sessão de cada pessoa para a equipe para dar feedback.

#### Essa é a tabela de tempo aproximada para cada sessão:

#### Opção 1: Ajuntamento do time

|              |   |
|--------------|---|
| 1 min        | Aquecimento / Exercício                         |
| 4 min        | Atividade de habilidade para a vida             |
| 7 min        | Percepção e aplicação da habilidade para a vida |
| 3 min        | 360° feedback e avaliação no fim da sessão      |
| 15 min TOTAL | Repetir essa seqüência mais seis vezes          |

#### Option 2: Intervalo de treinamento

|              |                                     |
|--------------|-------------------------------------|
| 2 min        | Introdução a sessão                 |
| 3 min        | Atividade esportiva 1               |
| 2 min        | Percepção de habilidade para a vida |
| 3 min        | Atividade esportiva 2               |
| 2 min        | Percepção de habilidade para a vida |
| 3 min        | Resumo de habilidade para a vida    |
| 15 min TOTAL | Repeat this sequence 6 more times   |

**Preparação**

**15 min**

#### Tempo de preparação pessoal e perguntas de esclarecimento

Permitir um tempo para cada equipe para se sentar juntos. Alocar para cada pessoa da equipe uma aula diferente de Ubabalo. Lembrá-los para não gastar todo o seu tempo realizando o aquecimento, que é a tendência por causa de sua familiaridade com ele.

Dê-lhes 15 minutos para se preparar para a lição de modo que eles estarão prontos para conduzi-la com o resto de sua equipe.

Diga ao grupo qual equipamento está disponível para cada equipe.

Os facilitadores precisam circular em torno das equipes para responder perguntas e esclarecer os passos na tarefa.

PowerPointsli  
de 38

#### Orientações para 360º feedback

Após cada sessão prática há 3 minutos para completar o balanço de 360 graus em conjunto.

Em primeiro lugar permitir que a pessoa que liderou a sessão para fazer alguns comentários sobre como se sentiram sobre a aula e o que eles perceberam. Em seguida, permitir que as pessoas da equipe comentem e, em seguida, o facilitador pode fazer alguns comentários, se houver tempo.

2 perguntas básicas são respondidas no tempo de balanço.

- O que foi feito bem?
- O que deve ser feito diferente na próxima vez?

Manter a sessão se movendo rapidamente. É fácil sair do foco e ficar sem tempo dando feedback. Certifique-se sempre que pessoas diferentes tenham a chance de comentar. Às vezes, 1 ou 2 pessoas parecem fazer toda a contribuição.

PowerPointsli  
de 39

#### Explique como dar feedback

Veja o slide PPT e explique como dar um bom feedback aos colegas.

- **Trate as pessoas da maneira que você quer ser tratado.**
- Seja sincero e respeitoso. Fale com amor.
- Seja claro e específico. Fique no "aqui e agora".
- Concentre-se em fatos. O que você pode ver, ouvir e sentir?
- Evite ficar pessoal, culpando ou acusando.

PowerPointsli  
de 40

#### Tenha uma pessoa falando de cada vez. Explicar como receber feedback

Veja o PPT e discuta. Não importa quão bom o feedback é, se não for recebido no espírito correto, então não vai ser eficaz.

- Começar com auto-avaliação
- Ouça abertamente e seja receptivo a novas ideias
- Coloque o ego de lado
- Mantenha as emoções sob controle
- Se comprometa a fazer melhorias

**Explique o procedimento**

Cada equipe de 7 sairá para o campo de jogo ou o espaço interior grande, com alguns equipamentos.

Um apito é soado cada 15 minutos para manter cada uma das equipes no tempo. Isto marcará o momento em que um novo líder inicia uma sessão em cada equipe.

PowerPointsli  
de **41**

 **Término**

Como um grande grupo refletir sobre algumas dessas questões juntos.

- O que você aprendeu com esta sessão?
- O que você acha que é mais desafiador sobre liderar uma lição Ubabalo?
- Como você acha que a lição precisa ser modificada para o seu contexto?

PowerPointsli  
de **42**

 **FIM da Sessão**

# U1.4

## GROUP FACILITATION SKILLS

*Time 90 minutes*

### OUTCOME

By the end of this session participants will have a clear understanding of the role of a facilitator. They will also practice skills in listening, questioning and group problem solving.

### STEPS IN THE LESSON

|   |        |
|---|--------|
| 1. Warm-up activity                               | 10 min |
| 2. What is Facilitation                           | 25 min |
| 3. Facilitation skills- listening and questioning | 25 min |
| 4. Facilitation issues                            | 20 min |
| 5. Wrap-up  | 15 min |

### WHAT YOU WILL NEED

Equipment to play games you have chosen

Data projector

Flip charts and markers

## GROUP FACILITATION SKILLS SESSION NOTES

### Warm-up activity

10 min

#### Warm-up game- 'Open your fist'

Divide the group into pairs. Have the two people face each other.

Tell them the aim of the game: Open your partner's fist as many times as possible. Each time you open the fist, give yourself a score of 1. Higher your score the greater your chances of your winning.

Each person will take turns to close your fist so that your partner tries to open it. They have 1 minute in which to start scoring. Call out the time when you want them to start playing. Each person remembers their own score.

You'll see that most people are struggling to open each other's fists. At the end of five minutes you hear scores which are low and lopsided. That is the stronger partner has the higher scores.

## Debrief

Use a flipchart to record the scores. Only, the twist in the scene comes when you record the scores of the pairs as one rather than splitting them.

It then begins to dawn on the participants that if they had stopped to interpret the directions with a facilitative mindset rather than a competitive mindset, they would have scored as a pair rather than as individuals.

Use the debriefing of this facilitation game to draw the attention of the group to their mindsets which forces them to behave competitively, rather than facilitatively.

Talk about how every pair could have scored high if they had just asked their partner to open their fists rather than trying to prise it open.

Draw their attention to the way in which they could have:

- Come up with the above win-win solution.
- Scored high by making sure that both partners took turns to win.
- Believed in the need for the other to win in addition to one's own victory

## What is facilitation

25 min

PowerPointsli  
de 44

## Facilitation brainstorm

Start with a brief brainstorm asking the group, "What are some things a Facilitator does?" Some of the tasks will include teach, organize, help...

PowerPointsli  
de 45

## Explain the process of facilitation

The dictionary says that a facilitator 'makes things easy.'

Facilitation is the process of helping participants to learn from an activity. It is help someone advance from where they are to where they can be.

Explain these issues.

- As a facilitator, you are responsible for preparing for and implementing all aspects of the training.
- The facilitator serves as a coordinator and organizer of the small groups, and ensures everyone is participating and staying on task. A facilitator never imposes a solution on to the group.
- It is critical for the facilitator to have the capacity to develop mutual respect among all the participants. This will help everyone grow and learn.
- A facilitator has considerable knowledge and experience. People will view you as an expert in the topic you are facilitating. Make sure you are knowledgeable about the topic and feel comfortable with people questioning your sources of information.

### What makes a good facilitator- "Snowball"

Members of the group write anonymous responses to question, 'What are the characteristics of a good facilitator that I know'. Write one response per piece of paper. Crumple up the papers and thrown in the middle of the room. Ask the group to go and pick up as many as they can. Ask them to be read out aloud one at a time. Make a list on a flip chart of all the characteristics. As characteristics are repeated keep a tally of them. Discuss the results of the survey.

### Leading with the tip of your finger.

1. Divide the group into pairs.
2. Assign the partners the names of A and B.
3. Ask them to hold out their index finger and touch the tip of the partner's index finger.
4. Instruct them to remember whether they are A or B, follow your directions and use only the tips of their forefingers.
5. Your directions for this facilitation game will basically be: "A lead B" and "B lead A". First repeat these instructions at a slow pace. Slowly increase the pace until you reach a crescendo.
6. What begins as a plain walking around exercise, ends up like a dance, where each partner is taking turns to lead the other with just one finger.

### Debrief the activity

- Did you enjoy leading or following more? Why?
- How did you notice how this activity evolved?
- How is this like facilitation?

*From this facilitation game, draw parallels to facilitation as a process which is gentle, provides opportunity to the other and believes in the ability of the partner, even if their role is limited to the tip of their finger.*

## Facilitation skills- Listening and questioning

25 min

### Listening- quick to listen; slow to speak.

Discuss the Bible verse in James 1:19 'Everyone should be quick to listen and slow to speak.'

- Why is this important when working in a group?

### Explain listening skills- 'CAUSE'

A good way to remember the specific skill you need to be a good listener is to remember the acrostic C.A.U.S.E.

- **Choose to listen-** be ready and be interested
- **Attend-** take away distraction and even take notes

PowerPointsli  
de 49

- **Understand**- ask follow-on questions and reflect appropriate feelings
- **Sift through what is said**- try and understand their intention and motivation
- **Express a response**- check that you have understood correctly by paraphrasing and suggesting advice

#### Explain paraphrasing in active listening

---

Paraphrasing restates the main idea in communication.

- It doesn't change the meaning.
- It allows the listener to clarify what has been said and it shows the listener understands what has been said.

Look at the PPT slide about examples of paraphrasing. Discuss which phrases you have found to be most useful.

PowerPointsli  
de 50

#### Active listening activity

---

Divide the group into pairs. One person is the listener and one the speaker. The speaker is then given a situation, which he speaks about as the listener actively listens to him, e.g. what is the biggest problem I face in my everyday life? After the speaker has finished (60 seconds), the listener tries to rephrase the speech in the way he understood it and then tries to offer solutions or feedback to the speaker. They can then review each other's performance and swap roles.

PowerPointsli  
de 51

#### Explain summarising in active listening

---

A facilitator needs to master the art of summarizing. Summarising puts all the key ideas together in a new logical and easy to understand way. Often a group discussion will cover a number of topics. It will seem very incomplete unless the ideas are related back to the key idea. This summary will help the group move on to the next phase.

Ask for a volunteer to summarise the session so far. After they have done this ask the group these questions.

- What did they include?
- Did they leave out anything important?

PowerPointsli  
de 52

#### Warm-up activity-

---

Divide in pairs. Tell the group to come up with as many questions to this answer as possible. The answer is **blue**. So what could all the questions be? List as many as you can in 60 seconds. The more unusual and creative the better. E.g. What colour do I turn when I hold my breath?

#### Purpose of questions

---

Questions are used for different purposes. Therefore different types of questions will be used depending on the purpose.



- To get and maintain interest- use fun questions, interest questions, shocking questions
- To guide thinking- new topic questions, deeper questions
- To evaluate or summarize- 'What are the main issues here?' or 'What is most important here?'
- To determine the participant's attitude- 'How is your attitude different now?'
- To develop the subject- 'Is there anything we are missing?' or 'Can you think of an example of this?'

PowerPointsli  
de 53

PowerPointsli  
de 54

### Questioning techniques

**Closed questions** have only one answer. They do not create or encourage discussion. They close the discussion. For example all the questions with the answer 'blue' were closed. They had only one answer.

- Fact find questions are often closed.- e.g. 'How many people were caught?' or 'Who was the boss?'

**Open-ended questions** have many possible answers. They tend to encourage discussion because many can contribute something different.

There are a number of open-ended questioning techniques. These are but a few.

- Feeling finding questions- 'How did you feel about ....?'
- Tell me more questions- these are follow-on questions that show great active listening. 'That's interesting- how did you come to make that decision?'
- Best/ least question- This technique prioritizes ideas. 'What was the best job in this game? Worst job?'
- Third party questions- these are questions to help the respondent share his personal opinions without feeling embarrassed, judged or insecure. 'What do your colleagues think about euthanasia?' or 'What do your friends think about abstinence as a solution to HIV/AIDS?' Feel free to pick a controversial issue from your context.
- Magic wand questions- these questions help people to dream without boundaries. 'What would you do with the rest of your life if you had \$10 million?'
- Probing questions – 'What do you mean?', 'Can you further elaborate?'

## Facilitation issues to solve

20 min

PowerPointsli  
de 55

### Problem solving workgroups

Divide into 3 big groups. Ask each group to come up with 5 specific examples of challenging issues a facilitator faces in the following areas:

- **Group 1**- Challenges related to the environment/context (such as space, timing, room, indoors/ outdoors, distractions, climate,etc.)
- **Group 2**- Challenges related to individual participant's motivation/participation, disinterest, boredom, different abilities, learning styles

- **Group 3-** Challenges related to group dynamics (such as cliques, arguments, shyness, bossiness, interruptions, race, cultural differences)

Give each group blank sheets of coloured paper to record the specific challenge (one per sheet).

After a few minutes, have each group share what they came up with.

Now, have each of the 3 groups break up further into smaller groups of 4 or 5 people. Each small group is to take a specific issue that was written on a piece of paper and discuss how a facilitator would best solve the issue or use the issue to help reinforce the learning.

Now make a short skit to demonstrate how this can be done. Each small group has only 5 minutes to prepare the skit.

Depending on time, ask for as many groups as possible to perform their skits to the rest of the group.

## Wrap-up

15 min

PowerPointsli  
de 56

### Attitudes

Your attitude to the group will determine everything about your interaction with that group. How you see yourself as a facilitator will determine how successful the group is.

Group discussion. Do you see your players as water bottles or seeds?

- **A water bottle** is something to fill. The teacher fills it with whatever they think is best for the person. The person is empty and the teacher knows what is best for the person to learn.
- **A seed** grows. The facilitator creates the right environment and helps the young plant grow. They help by giving it water and sunshine and prepare the soil. The seed comes with all the potential within it.

As a facilitator it is better to see the participants in your group as seed. Your job is to simply help them grow. Therefore develop these attitudes as a facilitator:

- Players can and will act responsibly for their decisions.
- Players will be more committed to a plan if they have helped create it.
- Everyone's opinion is of equal value.
- The process will get good results if it is designed well and applied honestly.
- Players will learn in different ways but all can succeed.

PowerPointsli  
de 57

### END Session

# U1.5

## THE WAY FORWARD

*Flexible*

### OUTCOME

This session is designed for you to plan ahead and set goals individually and as teams from different regions.

## THE WAY AHEAD SESSION IDEAS

### Ubalalo is...

#### Explain some of the key ideas about Ubalalo

Ubalalo is very adaptable. It works with many different sports and hobbies. It will look slightly different depending on where you are, who is coaching, the age of the children etc. This is the beauty of Ubalalo.

However there is a particular 'heart' that runs through every Ubalalo coach, player and training program.

- To proclaim the gospel with PASSION
- To make disciples with EMPOWERMENT
- To serve the local church with HOLINESS
- In and through sport to every country, every city with STEWARDSHIP and CREATIVITY
- We live as servants with HUMILITY
- We work in teams with INTERDEPENDENCE
- We build partnerships with DIVERSITY
- We are obedient to the Bible with INTEGRITY

### Ubalalo is not...

- Ubalalo is not an organization. It is a way for local churches to serve their community.
- Ubalalo is not a sports development program- It is a whole life coaching program that uses sports.

- Ubabalo is not an event or an organizer of events- It is an on-going life coaching. Teams meet weekly.
- Ubabalo is not a denomination- it is a ministry of the local church or agency
- Ubabalo is not a series of moral lessons- Firstly Ubabalo reveals that you and I cannot save ourselves despite our best intentions and efforts. We can try to live in 100% obedience to biblical values but we always fail in some way. Ultimately, we need a saviour- Jesus. He alone can save and free us from condemnation as we are unable to save ourselves. Thus, Ubabalo becomes like the 'law to point out our sin' (Romans 3:20) and to remind us that we can only be 'saved by grace through faith' (Ephesians 2:8). Secondly, it is a way to connect a young person's passion (sport or hobbies) to bible engagement. It helps to show how the bible is relevant to sport as well as life, to teach us Godly values and useful life skills.

PowerPointsli  
de 61

PowerPointsli  
de 62

### Who is the star of this team

#### Option 1:

If available, show video or magazine or photo of (any) star player

Say, "Everyone always focuses on the star players. Now watch this video"

If available, show video of 'Who is the star of the team 1'. Then, show video of 'Who is the star of the team 2'. Ask them to watch how the players celebrate.

Share about how people focus on the stars of the game, but do not realize that the Star of the Team should be the TEAM.

#### Option 2:

Use a physical team building activity that utilizes ALL team members in order to complete a task.

Emphasize that one person cannot complete the task alone, each team member is crucial to the success of the team.

The point is we always perceive that the star of the team is the 'striker' or 'guy on the stage' or 'global facilitator'. But in reality, the star of the team is the 'TEAM'. This is just to orientate the participants to take ownership of Ubabalo.

## Coach development- Continual learning

PowerPointsli  
de 63

### Ubabalo whole life coach development plan

Continual learning is important.

As learning is a process, it needs a multi-faceted approach – classroom (theorist), on-the-field/job (pragmatist, activist), mentoring-coaching (reflector),

Introductory Ubabalo training is just the first step. Apply what you learn. Be mentored. Return for more Ubabalo training.

If you are faithful with little, more will be added. The whole life coaching development plan helps you progress as a whole life coach.

PowerPointsli  
de 64

The end goal is to help you to:

- Transform people, communities and nations by changing current worldviews
- Help disciple children and teens in ways that can be easily multiplied
- Address global concern for fatherlessness

**Question and discussion time**

Invite the participants to ask questions to clarify their thinking.

## Goal setting

PowerPointsli  
de 65

**Explain SMART goals**

When you start to make goals it is important to follow a few principles. This S.M.A.R.T. acrostic is a helpful tool.

- Specific- *'I want to form a soccer team in my village'*
- Measureable- *'with 18 boys between 12 - 14 years'*
- Achievable- *'it is within my capacity to accomplish it'*
- Realistic- *'and I believe it can be done.'*
- Time bound- *'by date, month, year'*

**Regional group discussion**

Meet in small groups of people from your village or town or city or region.

Discuss these questions.

- How could you implement Ubabalo in your context?
- What challenges and problem will you have to solve?

## Next steps

PowerPointsli  
de 66

Take some time to think about these things alone. What are the next steps for you to do something with Ubabalo?

- As a coach?
- As a local church and community member?

Put up the PPT with different ideas on it.

## Commissioning service

Include these elements in your service. Be creative.

- Closing devotion from the Bible. Use your preferred passage.
- Commissioning Prayer
- Hand out certificates (if prepared)

- Give time for people to give comments
- Group photo

PowerPointsli  
de 67

**END Session**

---