

# **UBABALO** **eNations**



## **UBABALO eAFRICA** **Manual de Formação para a** **Vida**

**Sessões 21 - 30**

**De Treinador de Futebol a Formador para a Vida**



## UBABALO eAFRICA TREINANDO PARA A VIDA

Sessão 21  
Encorajados a compartilhar

### Aspecto Técnico-Tático do Treino Passe Curto

#### Cruzamento para a Vida

- Hoje estaremos aprendendo a compartilhar a bola entre a equipe com passes curtos.
- Ao compartilhar a bola, a equipe terá uma chance melhor de ser eficaz e vencer a partida. Apenas um jogador, não pode ser bem sucedido contra 11 jogadores da equipe adversária

**Propósito:** *Mostrar os benefícios de compartilhar. Mostrar que não há como apenas 1 jogador ser bem sucedido contra os 11 jogadores da equipe adversária.*

**Atitude:** *Desenvolver um estilo de vida de sempre compartilhar o que você tem com aqueles que o rodeia.*

**Resultados:** 1. *Fazer com que os jogadores vejam o quão importante é o compartilhar e como isso pode beneficiá-lo.*  
2. *Ser Encorajados a compartilhar.*

#### Preparação para a Atividade sobre a Atitude

1. 8 cones e 2 bolas
2. 1 cronômetro ou um pedaço de papel e uma caneta.

#### Instruções para a Atividade sobre a Atitude

1. Atividade 1: Deixe 3 jogadores jogarem contra apenas 1 jogador por 3 minutos. Peça-lhes para marcarem quantos gols forem possíveis e somar os gol. Use um espaço de 20m x 20m com pequenas traves nos cantos.
2. Atividade 2: Corrida de revezamento entre os 3 jogadores da equipe (1) e 1 jogador (da equipe 2). Correr com a bola por 20m e retornar ao ponto de partida. Deixe o grupo de 3 fazê-lo em turnos, mas o jogador da equipe 2 faz isso sozinho.

#### Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. O que é que podemos aprender com este exercício?  
É injusto jogar 3 contra 1.  
É mais cansativo quando se joga sozinho.  
Não é divertido, é chato.  
É frustrante.  
Me senti sozinho.
2. Quais as diferenças entre as 2 equipas (3 x 1)?  
A equipa que tem jogadores é mais divertida, tem um desempenho melhor, e é mais fácil de jogar.
3. Então, é certo dizer que a vida seria mais fácil e você ganharia mais se você compartilhasse?  
Sim.
4. Quais são algumas coisas que você pode compartilhar?  
Objetos que outros possam ganhar um benefício, por exemplo, uma bola de futebol, roupas, alimentos.  
Memórias.  
Experiências aprendidas.  
Amizades  
O amor pelo próximo.  
Tempo de qualidade (para construir uma amizade verdadeira).
5. Diga: "Aprendemos hoje que devemos compartilhar coisas que podem ser tocadas (objetos) e também compartilhar coisas que não podem ser tocadas."
6. Mas o que faz com que você tenha dificuldade em compartilhar?  
O medo de confiar às pessoas que é importante para mim.  
O medo de perder uma vantagem, ou de alguém levar vantagem em cima de mim.  
Por causa de uma má experiência no passado, quando alguém me traiu.  
Medo de ser rejeitado ou ficar embaraçado.
7. Diga: "Ser difícil de compartilhar não significa que não devemos compartilhar."
8. Se você foi encorajado, depois do treino hoje, a começar a compartilhar na vida, com quem gostaria de começar?  
Em casa com minha família / familiares / responsável.  
Com meu melhor amigo  
Com o meu companheiro de equipa.
9. Encontre um parceiro e compartilhar o que você vai fazer.

## **Aprofundando...**

### **Texto Bíblico: Eclesiastes 11:1-2 (NVI)**

1. Atire o seu pão sobre as águas, e depois de muitos dias você tornará a encontrá-lo.
2. Reparta o que você tem com sete, até mesmo com oito, pois você não sabe que desgraça poderá cair sobre a terra.  
Eclesiastes 11:1-2

### **Perguntas para Reflexão:**

- O que significa ser generoso?  
Dar e compartilhar generosamente.  
Não ser mesquinho no caráter e pensamento.  
Dar sem esperar qualquer compensação.

- Por que devemos continuar a ser generoso, mesmo se não podemos ter a certeza de recompensas? (Ler versículo 1).  
Uma resposta ativa às oportunidades da vida é necessária, mesmo quando o sucesso não é garantido.  
Dar generosamente, sem esperar qualquer recompensa é um sinal de amor incondicional.  
Se não correr o risco, nunca haverá a recompensa.
- Por que somos incentivados a compartilhar o que temos com outros sete ou oito?  
Para estar preparado para tempos de incerteza pela frente.  
Para investir em amizades / relacionamentos que duram em tempos bons e difíceis.  
Nós nunca sabemos o que vai acontecer amanhã, e não podemos levar os nossos bens para a sepultura.
- Quais as qualidades que os outros sete ou oito podem ter?  
Confiabilidade.  
Caridade (dar aos pobres e necessitados).  
Transparência / ser livre de engano.  
Falar a verdade em amor (mesmo quando ela dói).  
Ser generoso.
- Pense em 3 pessoas com quem você pode ser generoso..
- O que você pode compartilhar com eles? Quando você vai começar?



## UBABALO eAFRICA TREINANDO PARA A VIDA

Sessão 22  
Concentre-se no alvo

### Aspecto Técnico-Tático do Treino Finalização

#### Cruzamento para a Vida

Durante os treinos de finalização, diga repetidamente para os jogadores se concentrarem no alvo.

- Para se marcar um gol, é preciso ter uma técnica certa para chutar. Mesmo assim, apenas ter a técnica por si só é insuficiente.
- Precisamos executar a técnica certa visando o alvo. Os melhores jogadores sempre sabem onde está o alvo (Se de frente para o gol ou de costas para o gol). Ter um bom posicionamento e concentrar-se no alvo é crucial.
- Hoje, vamos aprender como melhorar a nossa concentração/foco no alvo.

**Propósito:** *Ajudar os jogadores a se concentrarem em seus objetivos de vida (alvos).*

**Atitude:** *Concentrarem-se propositalmente em seus objetivos de vida (alvos).*

**Resultados:**

1. *Ajudar os jogadores a desenvolver a concentração/ foco.*
2. *Ajudar os jogadores a progredirem em atingir metas pessoais e superar obstáculos.*

#### Preparação para a Atividade sobre a Atitude

1. Cinco bolas e seis cones, garrafas de água ou tijolos. Se você não tem bolas suficientes, reorganize o jogo de acordo com as possibilidades. Voluntários para recolher bolas perdidas (devolvê-las).
2. Prepare quatro folhas de papel com as palavras: VISÃO, MOTIVAÇÃO, PLANO e AÇÃO, escritos em letra grande.

#### Instruções para a Atividade sobre a Atitude

1. Providenciar duas bolas como alvo separadas lado a lado por 1 metro.
2. Na atividade 1, os jogadores estarão a 10 metros de distância chutando nas duas bolas alvo.
3. Na atividade 2, 3 cones serão colocados antes de cada uma das bolas, e os jogadores devem tentar chutar sobre, em torno ou entre os cones para acertar as duas bolas alvo.
4. Repetidamente diga: "Concentre-se no alvo".

## Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

### Perguntas para Reflexão:

1. Como você se sentiu quando você acertou ou errou o alvo?

Alegre, realizado, ótimo.

Desapontado, triste, preocupado, envergonhado.

2. De que maneira os cones limitaram suas chances?

Eles impediram que as bolas batessem na bola alvo.

Eles desviaram, mudaram a direção da bola.

Eles obstruíram uma visão clara da bola alvo.

3. Como podemos superar os obstáculos que surgem contra nós para alcançarmos nossos objetivos de vida?

4. Resuma as respostas dos jogadores em cinco pontos:

VISÃO: Desenvolver uma visão clara / ter o fim em mente, por exemplo, se tornar um jogador de futebol profissional.

MOTIVAÇÃO: Conheça a sua motivação, por exemplo, prover financeiramente minha família.

PLANO: Criar e seguir um plano, por exemplo, participar do treinamento duas vezes por semana e praticar sozinho uma hora por dia.

AÇÃO: Tomar uma atitude.

## Aprofundando...

### Resultados:

1. Ajudar os jogadores a correrem para o ouro eterno.

2. Ajudar os jogadores progredirem em direção aos seus objetivos e superar obstáculos.

### Texto Bíblico: I Coríntios 9:25-27

25. Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso, para obter uma coroa que logo perece; mas nós o fazemos para ganhar uma coroa que dura para sempre.

26. Sendo assim, não corro como quem corre sem alvo, e não luto como quem esmurra o ar.

27. Mas esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo, para que, depois de ter pregado aos outros, eu mesmo não venha a ser reprovado.

1 Coríntios 9:25-27

### Perguntas para Reflexão:

Quais “medalhas de ouro” que o mundo (aqueles que não são seguidores de Jesus) correm para alcançar?

Sucesso;

Poder;

Prestígio pessoal.

Quais são as “medalhas de ouro” eternas as quais devemos lutar?

Vida eterna no céu;

Tesouros no céu;

Almas dos homens;

Quais são alguns obstáculos que nos impedem de alcançar o ouro final?

Pecado, orgulho, avareza, luxúria e outros.

Como podemos aprender, a partir de I Coríntios, a nos preparar para ganhar o ouro final?

VISÃO: Se concentrar na linha de chegada (v26);

MOTIVAÇÃO: Correr para ganhar a medalha de ouro que dura eternamente (v25);

PLANO: Ter um plano de treinamento, por exemplo, não levar uma vida desleixada, ficar sempre alerta, ficar em boas condições (v26);  
AÇÃO: Treinar forte (v25), dar tudo de si (v26).

Como ganhamos a vida eterna?

Abrindo mão de tudo (Mateus 19:29)

Amando a Deus e ao próximo (Lucas 10:27)

Crendo em Jesus (João 3:16)

Escutando as Palavras de Jesus e acreditando no Pai (João 5:24)

Recebendo, compreendendo e aplicando os ensinamentos de Jesus (João 6:54)

Fazendo o bem, procurando glória, honra e imortalidade (Romanos 2:6-8)

Tornando-se um escravo de Deus, sendo assim conduzido à santidade (Romanos 6:22)

Recebendo o dom de Deus em Cristo Jesus (Romanos 6:23)

Como é que vamos ganhar tesouros no céu "?

Fazendo discípulos - Coroa em que nos gloriamos (1 Tessalonicenses 2:19)

Competindo de acordo com as regras - coroa da vitória (2 Timóteo 2:5)

Terminando a corrida, sendo fiel - Coroa da justiça (2 Timóteo 4:8)

Perseverando na provação - Coroa da vida (Tiago 1:12)

Pastoreando o rebanho de Jesus - coroa de glória (1 Pedro 5:4)

Como é que vamos ganhar as almas dos homens?

Orando por eles, vivendo uma vida que demonstra obediência a Jesus, e proclamando o evangelho.



## UBABALO eAFRICA TREINANDO PARA A VIDA

Sessão 23  
Velocidade fatal/total

### Aspecto Técnico-Tático do Treino Toque de primeira

#### Cruzamento para a Vida

- Praticar como ser disciplinado para se fazer um toque de primeira.
- Se você quiser ser disciplinado para fazer um toque de primeira, você tem que fazer uma pausa, ficar à vontade e ficar atento.
- Da mesma forma, é preciso muito auto-controle, a fim de manter a disciplina

**Propósito:** *Ensinar os jogadores o valor da disciplina quando combinados, promessas ou gratificações atrasarem.*

**Atitude:** *Capacidade de ser disciplinado.*

#### Resultados:

1. *Ajudar os jogadores a cultivar o valor da disciplina;*
2. *Treinar os jogadores a serem disciplinados quando promessas ou combinados atrasarem;*
3. *Ensinar o valor de dizer "não" para coisas erradas e "sim" para coisas certas;*
4. *Ensinar o valor do respeito.*

#### Preparação para a Atividade sobre a Atitude

1. Um apito.

#### Instruções para a Atividade sobre a Atitude

1. Alinhar 4-6 jogadores para uma forte corrida. Avisá-los que aqueles que começarem antes do sopro do apito será desclassificado.
2. Dizer o seguinte lentamente e deliberadamente e em voz alta: "1, Pausa, 2, À vontade, 3, Observar" ... e soprar o apito. Desqualificar os resultados de qualquer jogador que começar a correr antes do sopro do apito.
3. Repetir com o próximo conjunto de jogadores.
4. Ao final da prática, verificar quem obedeceu as instruções e dar-lhes um símbolo, uma marcação.



## Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

### Perguntas para Reflexão:

1. Explicar a importância do princípio de vida: "velocidade fatal/total".  
(A tentação é enganar ou obter resultados de forma fácil, mas você não pode vencer enganando).
2. Quais são algumas maneiras em que os jogadores trapaceiam para obter resultados de forma fácil?  
Tomando drogas;  
Subornando e chantageando.
3. Por que você começou antes do apito?
4. Como você se sentiu quando foi desclassificado?
5. Por que é difícil esperar o combinado?  
Por medo de ficar para trás e perder o prêmio;  
Minha visão de mundo me diz para ir primeiro e rápido;  
É meu costume trapacear para ganhar.
6. Diga: "Para ser disciplinado na vida, você deve exercer auto-controle e isso significa:  
a. Você deve aguardar o momento certo;  
b. Você deve aguardar as instruções corretas;  
c. Você deve mostrar respeito para com seus amigos, instrutores e para com o público (pessoas em geral).

### Aprofundando...

**Texto Bíblico:** Hebreus 12:4-11

4. Na luta contra o pecado, vocês ainda não resistiram até o ponto de derramar o próprio sangue.
  5. Vocês se esqueceram da palavra de ânimo que ele lhes dirige como a filhos: "Meu filho, não despreze a disciplina do Senhor, nem se magoe com a sua repreensão,
  6. pois o Senhor disciplina a quem ama, e castiga todo aquele a quem aceita como filho".
  7. Suportem as dificuldades, recebendo-as como disciplina; Deus os trata como filhos. Pois, qual o filho que não é disciplinado por seu pai?
  8. Se vocês não são disciplinados, e a disciplina é para todos os filhos, então vocês não são filhos legítimos, mas sim ilegítimos.
  9. Além disso, tínhamos pais humanos que nos disciplinavam, e nós os respeitávamos. Quanto mais devemos submeter-nos ao Pai dos espíritos, para assim vivermos!
  10. Nossos pais nos disciplinavam por curto período, segundo lhes parecia melhor; mas Deus nos disciplina para o nosso bem, para que participemos da sua santidade.
  11. Nenhuma disciplina parece ser motivo de alegria no momento, mas sim de tristeza. Mais tarde, porém, produz fruto de justiça e paz para aqueles que por ela foram exercitados.
- Hebreus 12:4-11

### Observações:

Qualquer jogador precisa ter uma atitude de verificar e proceder em determinadas coisas, a fim de se destacar no futebol:

- Chegar nos treinos no horário;
- Perceber se há alguém comandando;
- Ter respeito para com os demais jogadores;
- Não beber bebidas alcoólicas;
- Não usar drogas;
- Não fumar.

### **Perguntas para Reflexão:**

Em quais as áreas da vida você encontra dificuldade para ser disciplinado?

Respeito às autoridades;

Superar a pressão negativa;

Sempre querendo fazer tudo do meu jeito para ser o número 1, não importando quem sair ferido;

Responsabilidades que me foram confiadas - fazer as tarefas, completar a minha lição de casa, etc

Qual é o benefício de uma vida disciplinada?

Ela produz uma colheita de bons frutos, por exemplo, retidão, paz;

Constrói credibilidade;

Tornar-se conhecido como uma pessoa de confiança;

Como podemos nos treinar para ser disciplinado?

Sempre cultivar uma atitude humilde;

Livrar-se das más influências e hábitos, até mesmo maus amigos;

Fixar os olhos em Jesus.

Diga: "A passagem bíblica acima, diz que Deus nos disciplina para o nosso próprio benefício. Ele nos disciplina porque Ele nos ama e quer nos educar. Não para ser esmagado pela disciplina."

Qual é a recompensa da disciplina de Deus?

Nós somos capazes de viver melhor para o Deus Santo;

Maturidade em nosso relacionamento com Deus.



## UBABALO eAFRICA TREINANDO PARA A VIDA

Sessão 24  
Tentação de por a mão na bola

### Aspecto Técnico-Tático do Treino Drible (zigue-zague)

#### Cruzamento para a Vida

- Driblar é uma das habilidades fundamentais do futebol - correr com a bola em seus pés, passando pelos jogadores com habilidade e ritmo.
- Vamos trabalhar durante os jogos e exercícios para ajudá-lo a se tornar um mestre dos dribles.
- Da mesma forma, passar pelas tentações nunca é fácil. Temos de estar atentos em como podemos vencer as tentações.

**Propósito:** *Incentivar os jogadores a lutar por seu melhor, vencendo tentações.*

**Atitude:** *Ser vigilante e vencer as tentações.*

#### Resultados:

1. *Ajudar os jogadores a avaliar como estão pensando atualmente.*
2. *Ajudar os jogadores a desenvolver uma "mentalidade de excelência".*
3. *Ajudar os jogadores a aprender a vencer as tentações.*

### Preparação para a Atividade sobre a Atitude

1. Prepare uma bola com, pelo menos, 4 cones. Disponha os cones enfileirados com dois ou três metros de distância entre eles.

### Instruções para a Atividade sobre a Atitude

1. Cada jogador deve driblar a bola através dos cones e virar para a direita no final.
2. Assegure-se de que a bola não toque o cone.
3. Repetidamente encorajar os jogadores a ficarem atentos com cones.

### Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

#### Perguntas para Reflexão:

1. Como você se sentiu quando a bola tocou os cones?  
Frustrado.
2. O que você tem a fazer para não tocar os cones com a bola?  
Estar ciente dos cones;  
Concentre-se observando a bola;  
Controlar a bola, tocando-a com mais frequência;

Desacelerar; não tocar tão rápido;  
Controlar a minha respiração, não entrar em pânico;  
Não tocar mais na bola.

3. O que significa tentação?

Uma sedução, uma isca, uma armadilha, uma atração que nos leva para longe do caminho certo.

4. Dê alguns exemplos de tentações negativas.

Drogas;

Consumo excessivo de bebidas alcoólicas;

Trapacear para ganhar;

Mentir;

Ver pornografia, que leva a pensamentos e comportamentos lascivos/impuros.

5. Que princípios podemos aprender com a atividade acima para vencer as tentações?

Ficar longe das tentações;

Concentrar-se naquilo aquilo que foi proposto a se fazer e não se distrair com as tentações;

Estar ciente dos lugares onde as tentações são muitas, por exemplo, bares, áreas de gangues/más companhias.

6. Pense em um desafio que você está enfrentando atualmente que tem sido prejudicial para você ou está te machucando. Que medidas você pode tomar imediatamente?

7. Diga: "No futebol e na vida temos que jogar com excelência, às vezes até mesmo observando o que estamos fazendo para evitar as armadilhas / tentações. Devemos estar atentos e cuidar para não cair em tentações que destruirão o nosso futuro."

## **Aprofundando...**

**Texto Bíblico:** 1 Coríntios 10:12-13

12. Assim, aquele que julga estar firme, cuide-se para que não caia!

13. Não sobreveio a vocês tentação que não fosse comum aos homens. E Deus é fiel; ele não permitirá que vocês sejam tentados além do que podem suportar. Mas, quando forem tentados, ele lhes providenciará um escape, para que o possam suportar.

### **Observações:**

Enquanto você se esforça pela excelência, você deve estar atento para não cair nas armadilhas que o diabo traz para a nossa vida no dia a dia.

Disciplinas que vão nos ajudar a sermos excelentes são:

1. Oração;

2. Ler a Bíblia (com dedicação);

3. Não ficar longe da comunhão com outros crentes (Hebreus 10:25);

4. Imitar a Cristo em como Ele lidou com as situações;

5. Ter confiança de que todas as tentações podem ser superadas porque Deus não nos testa além do que podemos suportar

### **Perguntas para Reflexão:**

As tentações podem aparecer no nosso caminho sem que percebamos?

Sim.

Quais tipos de tentações enfrentamos em nossa vida diária?

Tentações relacionadas com a mente - pensamentos odiosos;

Tentações relacionadas com os olhos – pornografia;

Tentações relacionadas com a língua - fofoca, mentira, etc

Será que estamos pecando se pensarmos que sozinhos somos fortes o suficiente para vencer as tentações?

Sim.

Quais são as quatro coisas que podem nos ajudar a vencer as tentações?

Aprender com o passado e ter cuidado de não repetir os mesmos erros;

Não ser ingênuo e autoconfiante, cultivar confiança em Deus;

Aprender com os outros como eles superaram tentações;

Pedir ajuda a Deus, Ele está sempre conosco.

Diga: "Todos nós enfrentamos tentações, mas nós não precisamos enfrentá-las sozinhos."

Divida os jogadores em pequenos grupos. Incentive cada um a compartilhar a sua dificuldade em lidar com as tentações.

Como você incentivará alguém a não cair em tentação ou em pecado esta semana?

Orando por ele;

Envie-lhe uma mensagem;

Visitando.

Terminar a sessão com pequeno grupo de oração.



## UBABALO eAFRICA TREINANDO PARA A VIDA

Sessão 25  
Fique Alerta!

### Aspecto Técnico-Tático do Treino Passe Curto

#### **Cruzamento para a Vida**

- Hoje, vamos praticar estar ciente do adversário. Estar sempre em movimento por estar alerta de seu oponente.
- Olhe para cima e ao redor e veja o que está acontecendo para que você possa usar a bola com sabedoria- passando, chutando, correndo com a bola, etc
- Em nossa vida, precisamos estar conscientes do que está acontecendo ao nosso redor, para que possamos manter a nossa vida no caminho certo.

**Propósito:** *Estar alerta com o que acontece ao nosso redor.*

**Atitude:** *Ter habilidade de estar alerta.*

#### **Resultados:**

1. *Jogar futebol com maior confiança;*
2. *Incentivar os jogadores a serem mais vigilantes;*
3. *Ter reflexo para o que acontece ao seu redor.*

### **Preparação para a Atividade sobre a Atitude**

1. Preparar ou tirar uma foto de dois amigos andando e encontrando perigo ao longo do caminho - cobra, escorpião, ladrão armado, minas terrestres, leões, carro em alta velocidade e imprudente, etc. Um diagrama de exemplo está incluído abaixo.

### **Instruções para a Atividade sobre a Atitude**

1. Mostrar o diagrama para toda a equipe.
2. Formar grupos de três pessoas. Dois como amigos e a terceira pessoa como o perigo (cobra, ladrão, etc)
3. Pergunte aos dois jogadores como agiriam na situação, o mais realista possível, após encontrarem o perigo.

### **Conclusões e Aplicações sobre a Atitude**

#### **Perguntas para Reflexão:**

1. O que podemos aprender com este jogo do papel?

2. Diga: Quando há perigo:

- O cérebro envia um sinal para o sistema nervoso;
- A adrenalina e noradrenalina (hormônios) são liberados;
- O coração e a respiração aumentam da taxa de trabalho, as pupilas dilatam, os músculos se contraem.

3. O que podemos aplicar a partir deste exercício para a nossa equipe?

Se trabalharmos juntos e apoiar uns aos outros, vamos alcançar bons resultados.

O futebol é um esporte de equipe e cada jogador precisa estar lá para seu companheiro de equipe.

4. Quais são as diferentes formas de jogar que pode nos ajudar a permanecer alerta?

Dizer palavras de encorajamento para o outro;

Manter um ponto focal, um grito/música do time, um objeto, uma imagem mental.

**Diagrama de exemplo:**



## Aprofundando...

**Texto Bíblico:** Apocalipse 3:2-3

2. Esteja atento! Fortaleça o que resta e que estava para morrer, pois não achei suas obras perfeitas aos olhos do meu Deus.

3. Lembre-se, portanto, do que você recebeu e ouviu; obedeça e arrependa-se. Mas se você não estiver atento, virei como um ladrão e você não saberá a que hora virei contra você.

### Perguntas para Reflexão:

Na vida ou em um contexto específico, como na escola, por que é importante estar alerta?

Como podemos ajudar uns aos outros a estar alerta?

Perguntem-se uns aos outros, como uma forma de lembrar;  
Ajudar uns aos outros quando algo fica no caminho.

Relacione três prioridades em sua vida.

Relacione três prioridades de Deus para o seu país / continente.

Alcançar aqueles que não conhecem a Jesus;  
Ajudar os pobres;  
Ajudar as viúvas;  
Ajudar os órfãos;  
Fazer discípulos  
Fortalecer e preparar a igreja para a sua volta;  
Levantar-se contra a injustiça;  
Outros.

Você está ocupado com seu próprio trabalho ou com a obra de Deus?

Por que é importante estar atento a Deus, e não se esconder debaixo das cobertas e dormir?  
Porque ninguém sabe a hora em que Jesus vai voltar.

O que acontecerá se Jesus voltar e você ainda estiver dormindo?

Ficaremos muito arrependidos;  
Vamos perder tesouros no céu;  
Será tarde demais para seguir a Jesus.

Qual mudança você vai fazer hoje em sua vida, à luz desta lição?





## UBABALO eAFRICA TREINANDO PARA A VIDA

Sessão 26  
Esteja sintonizado!

### Aspecto Técnico-Tático do Treino Condução

#### **Cruzamento para a Vida**

- Hoje, vamos praticar como driblar a bola em completa obediência às instruções e orientações dos treinadores.
- Da mesma forma, é preciso muita prática e concentração para se manter em sintonia com as “vozes” certas em sua vida.
- A primeira coisa que você precisa acreditar é que você pode fazer muito melhor na vida, se você treinar para não ouvir todas as vozes, mas treinar para discernir apenas as vozes que refletem a verdade e são de nosso maior interesse.

**Propósito:** *Ensinar os jogadores o valor da confiança e demonstrar os benefícios da obediência.*

**Atitude:** *Desenvolver uma atitude positiva em relação à obediência e respeito às autoridades.*

#### **Resultados:**

1. *Ajudar os jogadores a apreciar o valor da obediência;*
2. *Ensinar os jogadores a serem mais confiantes e dependentes das autoridades;*
3. *Convencer os jogadores a filtrar todos os conselhos errados e seguir apenas o que é certo e verdadeiro.*

#### **Preparação para a Atividade sobre a Atitude**

1. Uma venda para os olhos, uma bola de futebol e alguns cones baixos.

#### **Instruções para a Atividade sobre a Atitude**

1. Vendar um jogador. Instrua o jogador escolhido para conduzir a bola na direção do gol apenas obedecendo às instruções do treinador (ou de um dos jogadores) com o objetivo de marcar um gol.
2. Outros 4 jogadores (com um dos pés imóveis) deverão ficar espalhados no caminho com o objetivo de tentar roubar de longe a bola do jogador com os olhos vendados.
3. Os mesmos quatro jogadores vão também tentar confundir e distrair o jogador com os olhos vendados, gritando instruções confusas para marcar o gol
4. A atividade termina quando o jogador consegue marcar um gol, ou se a bola é tirada dele.

## Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

### Perguntas para Reflexão:

1. Foi lhe dada uma tarefa difícil e uma grande responsabilidade para completar. Como foi a sensação de driblar com a bola, evitar os obstáculos e tentar marcar um gol, com os olhos vendados?

Eu me senti frustrado e confuso;

Eu me senti muito dependente de meu treinador que me instruía sobre a forma de correr com a bola corretamente;

Eu tinha de discernir e procurar voz do treinador, entre as vozes dos outros jogadores competindo por minha atenção, e obedecer apenas sua voz;

Eu tinha que confiar totalmente em meu treinador, sem qualquer hesitação e focar minha atenção em ouvir suas instruções.

2. Você já sentiu que há muitas vozes confusas e conflitantes que estão tentando obter a sua atenção na vida? Você pode dar alguns exemplos?

Mídia;

Grupo de colegas;

Desejos materialistas;

Desejos carnais;

Cultura;

Pensamentos negativos.

3. Como você se sente com a disputa entre todas essas vozes?

Zangado e frustrado;

Eu os bloqueio;

Fico indiferente, não ligo em tomar uma atitude.

4. Você sente que você sente a necessidade de uma voz clara te guiando, uma voz que você pode confiar para lhe mostrar o caminho certo a seguir? (Para aqueles que dizem que sim, você pode pedir-lhes para encontrá-lo após a sessão de treinamento para uma discussão mais profunda).

Sim.

5. Quais as vozes que você sente que você precisa estar mais sintonizado e ouvir mais atentamente em sua vida?

Deus;

Pais;

Professores;

Treinadores;

Líder religioso;

Orientadores.

6. O que podemos fazer para filtrar essas vozes erradas que são prejudiciais para nossas vidas e ficar em sintonia com a voz certa que nos ama profundamente e quer o melhor para nós?

Ficar perto da voz correta, estabelecendo uma forte relação com ele / ela.

7. O que podemos fazer para isso se tornar mais fácil?

Escolher as pessoas certas que compartilham nossas crenças e valores;

Gastar tempo de qualidade com eles;

Ser ousado em compartilhar nossos problemas com eles.

8. Dizer: "Quando forem embora hoje, eu quero que cada um de vocês pergunte a si mesmo com toda a honestidade: "Quais vozes eu estou ouvindo hoje? E quais dessas vozes que eu preciso calar para que eu possa entrar em sintonia com muito mais clareza e eficácia a única e verdadeira voz."

## Aprofundando...

**Texto Bíblico:** João 10:1-5

1. Na verdade, na verdade vos digo que aquele que não entra pela porta no curral das ovelhas, mas sobe por outra parte, é ladrão e salteador.
2. Aquele, porém, que entra pela porta é o pastor das ovelhas.
3. A este o porteiro abre, e as ovelhas ouvem a sua voz, e chama pelo nome às suas ovelhas, e as traz para fora.
4. E, quando tira para fora as suas ovelhas, vai adiante delas, e as ovelhas o seguem, porque conhecem a sua voz.
5. Mas de modo nenhum seguirão o estranho, antes fugirão dele, porque não conhecem a voz dos estranhos.

### Observações:

Fica claro a partir destes versos que as vozes que precisamos evitar são as de estranhos e a voz que todos nós precisamos nos sintonizar é o do Bom Pastor, ou seja, Jesus. Há salvação e segurança em seguir a voz de Jesus. Ele é o nosso Salvador e protetor, o nosso guia fiel para a eternidade. Podemos confiar nele sempre.

### Perguntas para Reflexão:

- Hoje, quais são algumas dessas vozes de estranhos que estão tentando chamar nossa atenção?  
Música errada (letra ruim);  
Pornografia;  
Drogas;  
Colegas / amigos de influência negativa;  
Cobiça e ambição pessoal;  
Outros.
- O que podemos fazer quando as vozes erradas parecem esmagadoras, nos oprimem?  
Se retirar para se reorientar;  
Buscar refúgio com amigos de confiança.
- Como podemos nos tornar mais sensíveis à voz de Jesus?  
Considerar seriamente nosso tempo de silêncio;  
Ler a Bíblia diariamente;  
Frequentar a igreja regularmente / estar em comunhão regular com outros cristãos;  
Orar regularmente e esperar em silêncio por uma resposta;  
Ter comunhão com outros crentes;
- Por que é importante ouvir a voz de Jesus?  
Porque Ele cuida de nós e quer o melhor para nós;  
Porque Ele dá a orientação para a vida diária;  
Porque Ele é a voz da verdade.
- Quando foi a última vez que você ouviu a voz de Jesus?
- Você quer ouvir a voz de Jesus? Se sim, então você precisa se comprometer a ter um relacionamento com Ele.



## UBABALO eAFRICA TREINANDO PARA A VIDA

Sessão 27  
Missão cumprida!

### Aspecto Técnico-Tático do Treino Cabeceio

#### Cruzamento para a Vida

- Na vida, muitas pessoas evitam confrontar algumas questões quando percebem que isso irá levar a um conflito ou problema. Conflitos e circunstâncias difíceis são fatos da vida. A chave é manter-se determinado, independentemente da situação em que você pode estar passando.
- Devemos ser determinados, implacáveis e zelosos se queremos ser bem sucedidos. Isto também nos treinos ou na recuperação de lesões.
- A vida nunca é um mar de rosas, mas a base sobre a qual devemos manter o foco é em estabelecer metas e se esforçar para alcançá-las com determinação e coragem.

**Propósito:** *Ajudar os jogadores a alcançar a atitude de serem determinados na vida e de serem confiantes.*

**Atitude:** *Ter a habilidade de ser determinado para vencer.*

#### Resultados:

1. *Ajudar os jogadores a determinarem seu nível de resistência.*
2. *Avaliar ou medir o seu sentimento um para com o outro.*
3. *Determinar o nível de trabalho em equipe e promover o espírito de equipe entre eles.*

#### Preparação para a Atividade sobre a Atitude

1. Um pedaço forte de corda ou vários sacos plásticos (fortes) amarrados.

#### Instruções para a Atividade sobre a Atitude

1. Esta atividade é uma cadeia humana de cabo-de-guerra.
2. Divida os jogadores em dois grupos iguais, por exemplo, separando de acordo com o peso.
3. Os membros de cada grupo irão segurar um ao outro pela cintura de modo a formar uma cadeia humana. Se estiverem vestindo camisas caras, é melhor para tirarem, pois poderão se rasgar acidentalmente.
4. A competição começa em uma linha central desenhada para demarcar o grupo, com os dois líderes segurando a corda.
5. Na explosão do apito, eles devem puxar em direções opostas.
6. Um vencedor é declarado se:
  - a. As primeiras três pessoas da equipe adversária forem puxadas através da linha central.
  - b. Se a corrente humana da equipe adversária for quebrada em qualquer ponto.
7. A competição pode ser repetida com um "melhor de três".

## Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

### Perguntas para Reflexão:

1. Como você se sentiu enquanto você estava puxando?

Eu me senti ansioso;

Eu me senti cansado;

Eu achei que meu coração ia sair pela boca.

2. O que veio em sua mente quando você perdeu?

Desapontamento;

Abandono de força e espírito;

Negativismo;

Tristeza;

3. O que estava em sua mente quando você ganhou?

Satisfação pelo esforço dos membros da minha equipe;

Feliz.

4. O que levou à quebra da cadeia?

Má comunicação;

Perda de concentração;

Falta de controle.

5. O que você percebeu quando você começou a puxar?

Que eu não poderia fazer isso sozinho;

Sensação de medo de ferir meu parceiro.

6. O que você alcançou – ganhando ou perdendo?

Aprendi a importância do trabalho em equipe.

7. O que motivou o grupo a jogar bem?

Determinação para ter sucesso como um time.

8. Foi a oportunidade / possibilidade / potencial de sua equipe mostrar o seu valor com seu melhor esforço?

Sim

9. O que você aprendeu com este exercício?

Ser zeloso / determinado para ter sucesso;

10. Quais áreas da vida você é mais determinado?

11. Quais áreas da vida você precisa de mais determinação?

12. Compartilhe com um parceiro o que você pode fazer para melhorar uma área da vida em que a determinação está faltando.

## Aprofundando...

**Texto Bíblico:** Lucas 8:43-48

43. E uma mulher, que tinha um fluxo de sangue, havia doze anos, e gastara com os médicos todos os seus haveres, e por nenhum pudera ser curada,

44. Chegando por detrás dele, tocou na orla do seu vestido, e logo estancou o fluxo do seu sangue.

45. E disse Jesus: Quem é que me tocou? E, negando todos, disse Pedro e os que estavam com ele: Mestre, a multidão te aperta e te oprime, e dizes: Quem é que me tocou?

46. E disse Jesus: Alguém me tocou, porque bem conheci que de mim saiu virtude.

47. Então, vendo a mulher que não podia ocultar-se, aproximou-se tremendo e, prostrando-se ante

ele, declarou-lhe diante de todo o povo a causa por que lhe havia tocado, e como logo sarara. 48.E ele lhe disse: Tem bom ânimo, filha, a tua fé te salvou; vai em paz.

### **Observações:**

A passagem da Bíblia acima demonstra que a fé sem obras não vale nada. Há sempre uma segunda chance. A mulher visitou todos os melhores médicos do seu tempo, e mesmo assim a sua situação não mudou. No entanto, sua determinação de tocar em Jesus a trouxe de volta à vida. Todo o seu poder, dinheiro e força, sem Jesus Cristo não valem nada. Portanto, busque a Jesus em primeiro lugar e tudo vai ser adicionado a você.

### **Perguntas para Reflexão:**

- O que influenciou a decisão da mulher de tocar as vestes de Jesus?  
Sua fé, mas sem sua determinação de realizar o ato, não teria acontecido nada.
- Pelo que ela passou para chegar em Jesus?  
Uma grande multidão de pessoas;  
Obstáculos;  
Vergonha;  
Miséria.
- O que a salvou da hemorragia?  
Sua fé e determinação para agir por sua fé.
- Ela teve sucesso?  
Sim, ela foi curada.
- Quais lições você aprendeu com esta mulher?  
Ser determinado a fazer as coisas certas, não importando como as situação se pareçam.  
A Fé dá frutos.



## UBABALO eAFRICA TREINANDO PARA A VIDA

Sessão 29  
Ligados

### Aspecto Técnico-Tático do Treino Toque de primeira

#### Cruzamento para a Vida

- Hoje vamos trabalhar sobre a forma de receber a bola, enquanto estamos em movimento. Temos sempre salientado a importância de aperfeiçoar essa habilidade importante.
- A fim de ter sucesso como um time de futebol, cada jogador precisa apoiar uns aos outros, criando espaço para receber a bola.
- Da mesma forma no jogo da vida, devemos também pensar em apoiar as pessoas, mesmo quando isso significa dar-se a si mesmo para os outros.

**Propósito:** *Ajudar os jogadores a entender a importância de ser solidário uns para com os outros.*

**Atitude:** *Desenvolver uma atitude positiva em relação dar suporte uns aos outros.*

#### Resultados:

1. *Compreender a importância de ser solidário*
2. *Compreender os benefícios de fazer o bem.*

### Preparação para a Atividade sobre a Atitude

1. Nenhuma.

### Instruções para a Atividade sobre a Atitude

1. Formar grupos de 5 pessoas. Todos os grupos irão se sentar no chão de costas uns pros outros. Peça-lhes para juntar os braços.
2. No apito, o primeiro grupo que se levantar (com os braços ainda ligados) ganha.
3. Opcional: Em seguida, você pode aumentar o tamanho do grupo para 10 pessoas, 15 pessoas e, em seguida, a equipe toda.

### Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

1. O que podemos aprender com essa atividade?  
Sozinho, eu não posso ganhar;  
Sozinho, eu não consigo alcançar meus objetivos;  
Confiar um no outro;  
Apoiar a minha equipe.
2. Como podemos aplicar o que aprendemos com a atividade no nosso próximo jogo de futebol?  
Ser solidário, criando espaço para os companheiros de equipe;

Eu preciso me mover para o espaço que meu colega precisa;  
Eu preciso confiar nos meus companheiros de equipe;  
Todo mundo comete erros, eu preciso apoiá-los quando eles cometem erros, por exemplo, perder a posse da bola, fazer um mau passe.

3. Como podemos aplicar tudo isso no jogo da vida?  
Sustentar a minha família para estar em uma posição melhor;  
Apoiar os meus amigos;  
Apoio meus professores na escola;  
Eu preciso estar pronto para fazer sacrifícios para que outros possam chegar à frente.

4. De que maneiras práticas, podemos demonstrar um bom suporte?  
Ir com a minha mãe ao mercado e ajudá-la a carregar as compras;  
Guardar minha mesada e devolver contribuindo com as necessidades da família;  
Ser um estudante atento em classe / durante o treino de futebol.

5. Diga: "Se você não vive para servir, você não serve para viver".

## Aprofundando...

**Texto Bíblico:** Gálatas 6:1-3

1. Irmãos, se algum homem chegar a ser surpreendido nalguma ofensa, vós, que sois espirituais, encaminhai o tal com espírito de mansidão; olhando por ti mesmo, para que não sejas também tentado.

2. Levai as cargas uns dos outros, e assim cumprireis a lei de Cristo.

3. Porque, se alguém cuida ser alguma coisa, não sendo nada, engana-se a si mesmo.

### Perguntas para Reflexão:

Por que temos que apoiar uns aos outros?

Um dia nós também podemos precisar de apoio;  
Para cumprir a lei de Cristo.

Qual é o benefício de apoiar uns aos outros na vida?

O homem colhe o que semeia;  
Para desenvolver amizades profundas.

De que maneira você pode melhorar o apoio aos outros?

Perdoando;  
Sendo gentil ao falar, em vez criticar;  
Estar ciente das necessidades dos outros e fazendo-me disponível para prestar apoio;  
Ajudar aqueles que são oprimidos.

Quem são os oprimidos na sua comunidade?

Viúvas;  
Órfãos;  
Idosos.

Como você pode compartilhar seus fardos/problemas?

Planejar um projeto de compaixão para apoiar os oprimidos.





## UBABALO eAFRICA TREINANDO PARA A VIDA

Sessão 30  
Foque-se nos outros

### Aspecto Técnico-Tático do Treino Passe Longo

#### Cruzamento para a Vida

- Hoje, nós vamos praticar como executar passes longos. Nós aprenderemos como é importante visar o outro jogador ao fazer um passe longo.
- A primeira coisa que você precisa acreditar é que a sua equipe pode avançar muito mais rápido quando todo mundo está focado nos outros.

**Propósito:** *Demonstrar a vantagem de ser mais focado nos outros, em vez de nós mesmos.*

**Atitude:** Ter a habilidade de ser focado nos outros, e, conseqüentemente, avançar com a equipe.

**Resultados:**

- 1) *Ajudar os jogadores a descobrir o valor de avançar juntos.*
- 2) *Convencer os jogadores a correr riscos juntos.*
- 3) *Ajudar os jogadores a terem o foco sobre os outros.*

#### Preparação para a Atividade sobre a Atitude

1. Para esta atividade, é necessário que o treinador tenha um presente ou um prêmio para dar.
2. Prepare cinco perguntas. Algumas perguntas possíveis são:

- 1) Quantos irmãos ou irmãs ele(a) tem?
- 2) Qual é sua cor favorita dele(a)?
- 3) Qual é o nome de seu jogador de futebol favorito?
- 4) Que tipo de carro que ele(a) gosta?
- 5) Qual é o seu livro favorito?

#### Instruções para a Atividade sobre a Atitude

1. Dividir a equipe em dois grupos.
2. Comece o jogo "Conhecendo o seu companheiro de equipe".
3. O primeiro colega que responder às primeiras cinco perguntas corretamente irá ganhar.

#### Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

##### Perguntas para Reflexão:

1. O que podemos aprender com este exercício?  
Eu preciso me tornar mais pessoal / transparente com os meus amigos;

Fazer perguntas me dá a capacidade de pensar e colocar outros em primeiro lugar;  
Isso me deu a oportunidade de compreender que, quando eu me concentro nos outros eu ajudo a equipe avançar;  
Isso me deu coragem para correr riscos;  
Eu sinto que eu preciso gastar mais tempo em conhecer as necessidades dos meus companheiros de equipe, familiares e membros da comunidade.

2. O que você sentiu nesta atividade?

No início me senti perdido, não sabendo como começar;

Eu me senti nervoso, porque eu tinha que ver e ouvir as pessoas, se eu quiser conhecê-los.

3. Em sua vida pessoal, como o foco em outros pode ajudá-lo?

Eu conheceria muito mais as pessoas;

Me tornaria mais sensível e atento a tudo o que está ocorrendo ao redor da minha comunidade.

4. Como você pode aplicar esta lição na sua vida em casa?

Eu poderia conhecer mais o meu vizinho, e ser um papel positivo na vida dele;

Assim como praticar é necessário para se fazer um passe longo preciso, também é necessário quando se pretende conhecer os que vivem ao seu redor.

5. Diga: "Vamos nos comprometer a sermos focado nos outros."

## **Aprofundando...**

### **Resultados:**

- 1) Ajudar os jogadores a descobrir o valor de avançar juntos, como equipe de Deus.
- 2) Convencer os jogadores a correr riscos, sabendo que Deus estará sempre conosco.
- 3) Ajudar os jogadores a se ficarem no que é realmente importante, e não em questões triviais.

**Texto Bíblico:** Neemias 1:1-2

1.As palavras de Neemias, filho de Hacalias. E sucedeu no mês de Quisleu, no ano vigésimo, estando eu em Susã, a fortaleza,

2.Que veio Hanani, um de meus irmãos, ele e alguns de Judá; e perguntei-lhes pelos judeus que escaparam, e que restaram do cativeiro, e acerca de Jerusalém.

### **Observações:**

Depois que seu irmão Hanani chegou de sua viagem, Neemias poderia ter perguntado uma série de coisas relacionadas com a viagem de seu irmão.

Por exemplo:

Como estava o tempo?

Como foi a comida?

Você fez alguma coisa interessante?

Como eram as pessoas?

Você me trouxe alguma lembrança?

E assim por diante.

Em vez disso, Neemias perguntou sobre o bem-estar de seu povo e sua cidade.

### **Perguntas para Reflexão:**

- Pense em duas maneiras que você pode ser focado nos outros.  
Você pode perguntar a sua família, entes queridos e também a sua comunidade como você pode ajudar;  
Você também pode orar por sua família, entes queridos e comunidade também.

- Quais são as duas coisas que te preocupa com relação à saúde espiritual de sua família?  
Nós não oramos juntos;  
Nós não discutimos questões espirituais;  
Não temos estratégias e objetivos para com o Reino.  
Não servimos na igreja
- O que se pode fazer para fortalecer a saúde espiritual de sua família?  
Podemos inspirar ou incentivar nossa família para o compromisso espiritual;  
Nós podemos orar por eles diariamente;  
Podemos nos envolver com questões espirituais;  
Podemos servir no ministério juntos como uma família
- Pense duas maneiras que você pode contribuir para ajudar a sua família espiritual.  
Confiando em meus pais, mesmo as vezes eu não entenda por que eles ensinam de uma certa maneira;  
Compartilhando um versículo da Bíblia de manhã;  
Orando por eles;  
Incentivando-os a terem metas espirituais;
- Desafie o grupo a planejar e implementar um projeto focado nos outros, por exemplo, um projeto de serviço comunitário, um projeto de compaixão, limpando o campo de futebol de pedras e lixo.