



UBABALO eAFRICA

Manual de Formação para a Vida

Sessões 1 - 20

De Treinador de Futebol a Formador para a Vida



TRANSFORMAR VIDAS
através de um treino completo



ÍNDICE

Sessão	Tópico	Técnica/Táctica	Valor	Página
Sessão 1	Mantem-te ligado	Passe curto	Interligação	03
Sessão 2	Servir uns aos outros	Passe longo	Serviço	06
Sessão 3	Auto-controlo	Controlo da bola	Estabilidade	09
Sessão 4	Guarda/Protege o tesouro	Protecção	Respeito	12
Sessão 5	É minha	Remate	Responsabilidade	15
Sessão 6	Alcança o teu objectivo	Cabeceamento	Coragem	18
Sessão 7	Vive com coragem – Avança!	Desarme	Coragem	21
Sessão 8	Agarra a oportunidade	Drible/Finta	Confiança	24
Sessão 9	A importância do <i>Timing</i>	Simulações	Confiança	27
Sessão 10	Alcançar objectivos	Correr com a bola	Urgência	30
Sessão 11	Prontidão	Guardar as redes	Concentração	33
Sessão 12	Proteger contra os ataques	Defesa individual	Vigilância	36
Sessão 13	Apreciação mútua	Defesa em equipa	Lealdade	39
Sessão 14	Coesão	Defesa em equipa	Lealdade	42
Sessão 15	Criando espaço para os outros	Atacar em equipa	Criatividade	45
Sessão 16	Estratégias para o sucesso	Atacar em equipa	Criatividade	48
Sessão 17	Fica atento!	Protecção	Respeito	51
Sessão 18	Sê sensível aos outros	Passe longo	Serviço	54
Sessão 19	Olhando mais além	Passe longo	Serviço	57
Sessão 20	Agarra a oportunidade	Cabeceamento	Coragem	60

UBABALO eAFRICA

O Manual de Formação para a Vida

© Ubabalo eAfrica (Registo No. 2007/12235). Direitos reservados. O conteúdo neste livro ou CD poderá ser livremente copiado, traduzido e adaptado às necessidades locais das igrejas, organizações e individuais sem a permissão escrita do publicador. Nenhuma parte deste manual poderá ser reproduzida, adaptada ou distribuída em qualquer suporte, para fins comerciais.

Citações da Bíblia Sagrada extraídas de NOVO TESTAMENTO 'A BOA NOVA': TRADUÇÃO EM PORTUGUÊS CORRENTE. © Sociedade Bíblica de Portugal, 1993, 2004. Usado com permissão.

Este Manual em Português é o resultado de uma parceria entre MDI (Movimento Desportivo Internacional) e Ubabalo eAfrica 2010 (South African Sports Coalition), sob a supervisão de International Sports Coalition Partnership.

<http://www.ubabalo2010.com>



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 1 MANTEM-TE LIGADO

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Passes curtos*

Cruzamento para a Vida

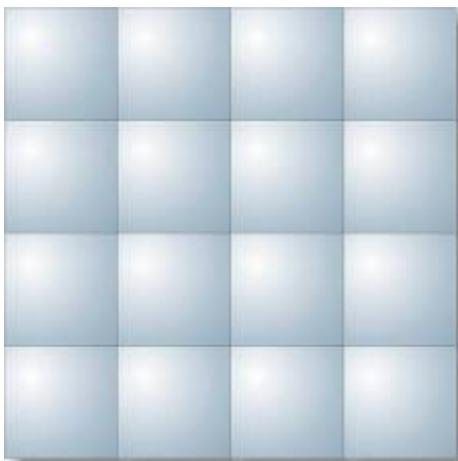
- Hoje vamos trabalhar em como manter a posse da bola entre a equipa. Isto requer muito treino.
- Semelhantemente, manter o contacto e a ligação com outras pessoas requererá muito treino.
- A primeira coisa a reconhecer é o facto de que poderíamos ir muito mais longe na vida, se em vez de tentarmos viver só para nós, o fizéssemos com os outros à nossa volta.

Propósito: *Demonstrar os benefícios do trabalho em equipa em comparação com os esforços individuais.*

Atitude: *A atitude de nos mantermos ligados com os outros.*

Resultados:

1. *Ajudar os jogadores a descobrir o valor da interdependência*
2. *Encorajar os jogadores a treinarem atitudes inter-relacionais*
3. *Convencer os jogadores a jogarem como equipa e não como individuais*



Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Duplica o diagrama da esquerda numa página A4 ou desenha-a numa folha de papel.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Mostre o diagrama ao grupo.
2. Peça-lhes para contarem os quadrados individualmente, sem revelarem os resultados.
3. Em grupos de 2, contem novamente os quadrados, sem revelar os resultados aos outros.
4. Em grupos de 3, contem novamente os quadrados, sem revelar os resultados aos outros.

5. Pergunte: Que grupo contou mais do que 16, 20, ou 24? Peça-lhes para responderem levantando as mãos.
6. Finalmente, em grupos de 4, peça para contarem novamente os quadrados.
7. Pergunte de novo: Que grupo contou mais do que 16, 20, ou 24? Peça-lhes para responderem levantando as mãos.

Diga-lhes que a resposta certa é 30 (16 pequenos, 4(x4) nos cantos, 4(x4) nos meios de cada lado, 4(x6) nos cantos, 1 (x4) no centro e o maior (x16)).

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. O que é que podemos aprender com este exercício?
2. O que é que este exercício nos ensina, para o nosso jogo de futebol?
Se trabalharmos juntos, os resultados serão melhores
Futebol é um desporto de equipa onde cada jogador deve dar a sua contribuição
Cada jogador tem uma responsabilidade na equipa, incluindo os suplentes
3. O que é que podemos fazer, que demonstre o nosso trabalho de equipa?
Podemos ter uma melhor noção de onde está cada um dentro do campo
A defesa pode ser mais estruturada na equipa
Passar a bola a colegas que estejam melhor posicionados
Gritar palavras de encorajamento aos colegas de equipa
4. Semelhantemente, é importante que nós nos mantenhamos ligados com os membros da nossa família.
5. Como é que cada um de vocês pode melhorar a interligação com os restantes membros da família ou outros, em vossa casa?
Posso fazer mais perguntas aos membros da família e mostrar interesse
Posso aprender a elogiar e a cumprimentar mais os outros
6. Que acção individual e específica tu podes fazer (hoje / esta semana) para te manteres ligado à tua família /amigos? Compartilha isso com um colega.

Aprofundando...

Texto Bíblico: Eclesiastes 4:9-12

⁹ Valem mais dois juntos do que um sozinho, pois o esforço de dois consegue melhores resultados.

¹⁰ Se caírem, um ajuda a levantar o outro, ao passo que, se cai o que está só, não tem ninguém para o levantar.

¹¹ Se dois dormirem juntos, aquecem-se, mas se for um sozinho, como é que pode aquecer-se?

¹² Num ataque, um sozinho é vencido, ao passo que dois juntos conseguem resistir, pois o fio dobrado não se quebra com facilidade.

Observações:

Sabiam que 1 cavalo consegue puxar 2 toneladas, mas 2 conseguem puxar 24?

Eclesiastes dá 3 razões porque “dois é melhor do que um” (v.9).

- Eles podem ajudar-se um ao outro a levantar
- Eles podem aquecer-se um ao outro no inverno
- Eles podem defender-se um ao outro quando atacados

Depois, o escritor conclui que uma corda com muitos fios é muito mais resistente.

Perguntas para Reflexão:

- Pensa em 2 maneiras em como tu e um amigo:
 - Podem ajudar-se um ao outro
Ajudando o amigo numa área do seu interesse
Defendendo o amigo
Orando pelo amigo
 - Podem ajudar-se a manterem-se “quentes” espiritualmente
Partilhando o que aprendi na Bíblia
Orando com o amigo
 - Podem defender a reputação de cada um
Dizendo coisas agradáveis acerca dele aos outros
Dizendo coisas agradáveis acerca dele à família
- Como é que a tua equipa, a tua família e a tua igreja podiam trabalhar mais para serem mais efectivos?
Equipa de Futebol: Apoiando cada um emocionalmente
Igreja: Elogiando e Encorajando os dons e talentos dos outros
Família: Partilhando as dificuldades e orando uns pelos outros
- De que forma é que tu podes contribuir para as relações dentro da equipa, para que se torne numa melhor equipa (no futebol, em casa, na igreja)?
Encorajando a equipa quando se cometem erros
Não gritando com os colegas



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 2 SERVIR UNS AOS OUTROS PARA A EXCELÊNCIA

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Passé longo*

Cruzamento para a Vida

- O passe da bola é uma técnica fundamental e importante no futebol. Até mesmo os jogadores profissionais passam longas horas a treiná-la. O passe é o acto de servir o colega com o tesouro (a bola) de uma forma que ele possa recebê-la, levando a equipa a uma melhor posição em campo.
- Quanto melhor eu servir o meu colega, melhor ele servirá outros e a equipa como um todo.
- O nosso lema devia ser “Bom Serviço”! Se tu és um jogador encorajador e vês o teu colega a fazer um bom passe para alguém, devias gritar: Bom Trabalho!
- Na vida também devíamos tratar os outros através de um bom serviço!

Propósito: *Criar o desejo de ter gosto em servir os outros de maneira excelente*

Atitude: *Desenvolver uma atitude positiva quanto ao Serviço*

Resultados: *1. Ajudar os outros jogadores a compreenderem o valor de servir os outros através do passe de bola.
2. Criar um desejo sincero de servir outros para poderem jogar melhor.*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Apenas o equipamento normal de treino (bolas e cones).

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Prepare um mini-jogo de futebol num espaço pequeno (1/8 do tamanho normal), mas sem guarda-redes. Coloque os cones com as distâncias normais das balizas, em cada lado do campo.
2. Ninguém pode rematar para golo a mais de 3 metros das balizas. A ideia é de passar a bola para a posição do marcador, que apenas recebe e remata para golo. Não permita a tendência de querer marcar sempre, para que o objectivo desta unidade possa ser atingido.
3. Cada vez que alguém receber um bom passe, deve dizer: “Bom Trabalho!”

4. Cada “passador” de bola conta o número de vezes que recebe um elogio, e no final partilham os resultados e congratulam-se uns com os outros.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Quem não recebeu muitos “elogios” ao passe? Como se sentiram ao não servir tão bem os colegas?
Senti que estava a ser um mau jogador
2. Peça ao “vencedor” que partilhe um conselho com os outros acerca de como servir bem os outros com a bola.
Calculem a velocidade e direcção da corrida do outro jogador
Passem a bola para os pés do jogador
Coloquem a força certa no passe
3. Sumarize as coisas que devem ser consideradas para um bom passe de bola.
Força do passe
Momento do passe
Velocidade dos jogadores
Ângulos de corrida
Espaços abertos
4. Pergunte-lhes quais destes princípios podem ser aplicados à vida de igual modo.
5. Diga: **“Precisamos de saber que as pessoas comportam-se de certas maneiras por algumas razões. Em vez de julgarmos o seu comportamento em relação a nós, devíamos pensar em como podemos ajudá-las a mudar para melhor.”**
6. Encorage-os a irem e servirem melhor os outros durante a próxima semana. Que 3 acções concretas podem fazer (hoje / esta semana) de maneira a servir os outros melhor?

Aprofundando...

Texto Bíblico: Filipenses 2:1-4

¹ Portanto, se algum encorajamento, alguma consolação de amor, alguma comunhão do Espírito, alguns entranhados afectos e sentimentos de compaixão resultam da nossa união com Cristo, ² então peço-vos que me dêem a grande satisfação de viverem em harmonia. Estejam unidos pelo mesmo amor numa só alma e nos mesmos sentimentos.

³ Não façam nada por ambição pessoal nem por orgulho, mas, com humildade, considerem os outros superiores a vós próprios. ⁴ Que ninguém procure apenas o seu interesse, mas também o dos outros.

Observações:

- Fica claro que a nossa atenção deve mudar de nós próprios para os outros.
- Existe uma palavra-chave que pode ajudar-nos a que isto aconteça. É a humildade!
- E existe uma atitude que pode estragar tudo, que é a ambição egoísta.

Perguntas para Reflexão:

- Como é que podemos demonstrar no campo, uma atitude “não” egoísta?
Concentração no jogo em equipa
- Como é que podemos servir melhor os outros dentro do campo?
Os defesas podem ouvir o guarda-redes
Como atacantes podemos olhar para outros que se colocam em melhor posições
No meio campo podemos correr para ajudar os defesas quando a outra equipa tem a bola, e correr para ajudar os atacantes no momento do contra-ataque.
Como jogadores suplentes, podemos encorajar do lado de fora
- Como é que podemos servir melhor os outros fora do campo?
Cumprimentando os outros
Afirmando um bom comportamento
Mostrando interesse pelos outros, fazendo perguntas
Lembrando-nos que Jesus Cristo veio para nos servir
- Como é que podemos servir melhor a nossa família?
Demonstrando interesse em saber mais sobre eles
Ajudando-os quando precisam
Encorajando-os emocionalmente
- Como é que podemos servir melhor a nossa comunidade?
- Como é que podemos servir melhor a nossa igreja?



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 3 AUTO-CONTROLO

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Controlo da bola*

Cruzamento para a Vida

- Hoje iremos treinar o controlo da bola. Isto é muito importante para aqueles que desejam ser bons jogadores de futebol. Se não o praticarem constantemente, poderão perder grandes oportunidades durante o jogo.
- Para melhorar o controlo da bola, devem treinar utilizando exercicios que usem os pés, as coxas, o peito e a cabeça.
- Semelhantemente é necessário muito treino e disciplina para manter um auto-controlo.

Propósito: *Ensinar aos jogadores a importância do auto-controlo perante situações extremas*

Atitude: *A habilidade de desenvolver um auto-controlo eficaz*

Resultados:

1. *Ajudar os jogadores a descobrirem o valor do auto-controlo*
2. *Ensinar os jogadores a esperarem pelo momento certo da recompensa*
3. *Ensinar o valor de dizer "NÃO" a coisas erradas, ou às coisas certas na altura errada*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Prepare 3 coisas doces para cada jogador, e água ou refrescos para todos.
2. Peça em privado a um jogador que encoraje outros a comer os doces e a beber a água em qualquer momento durante a sessão de treino.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Ponha os doces e a água/refrescos num local bem visível para todos.
2. Instrua os jogadores para não comerem nem beberem antes do final da sessão.
3. Durante a sessão de treino, um dos jogadores (instruído anteriormente) deve encorajar os outros a servirem-se dos doces e a beberem a água / refrescos.

4. No final da sessão, verifique quem obedeceu às instruções, não comendo nem bebendo.
5. Dê doces e refrescos “extras” àqueles que obedeceram às instruções dadas.
6. Junte os jogadores e converse sobre o assunto.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

1. Cite o seguinte princípio de vida: **“Quem não pagar o preço agora, pagará depois mais caro.”** (O preço “agora” é dizer “não” aos doces e água / refresco. Ao dizer “não”, os jogadores acabaram por receber o melhor).
2. Porque é que comeram os doces e as bebidas antes do tempo?
3. Porque é que é tão difícil esperar para se satisfazer ou para receber uma recompensa?
O medo de que os outros fiquem com a minha parte e não sobre nada para mim.
Os colegas ridicularizam-me se eu não fizer o mesmo que eles.
A sociedade diz-me que devo fazer o que quero, quando quero e como quero – Just Do It (Nike)
4. Diga: **“Para alcançar o 1º lugar na vida, temos de dizer não ao 2º lugar na vida!”**
O que é que isto significa?
Para ganhar o respeito dos outros, temos de dizer não ao álcool.
Para ganhar a confiança dos outros, temos de dizer não à preguiça.
Para ter um bom relacionamento sexual com a esposa, temos de dizer não ao sexo antes do casamento.

Aprofundando...

Texto Bíblico: 1 Coríntios 9:24-27

²⁴ Não sabem que no estádio todos os corredores tomam parte na corrida, mas só um é que recebe o prémio? Corram, portanto, de maneira a poder recebê-lo. ²⁵ Aqueles que se preparam para uma competição privam-se de tudo. E fazem-no só para ver se conseguem um prémio que, afinal, dura pouco. Mas nós trabalhamos por um prémio que dura para sempre.

²⁶ É desta maneira que eu corro e não como quem corre sem saber para onde. É assim que eu luto e não como quem dá socos à toa. ²⁷ Mas eu luto contra o meu corpo, para o dominar, a fim de não acontecer que, andando a pregar aos outros, seja rejeitado por Deus.

Perguntas para Reflexão:

(Todas as idades)

- Qualquer atleta que treina, necessita de se abster de algumas actividades para que possa jogar bem (v25 e v27). Quais são as coisas que os jogadores não devem fazer?
Beber bebidas alcoólicas
Fumar
Consumir drogas
Comer demasiado (mencionar com sensibilidade, ex: África)
Descansar pouco
Alimentar-se mal (mencionar com sensibilidade, ex: África)
- Quais são as áreas da vida onde é difícil aplicar um auto-controlo?
Os nossos desejos
A pressão dos pares
A comunicação social (Media)
- Como é que podemos treinar e desenvolver um auto-controlo sobre nós mesmos?
Encontrar amigos que concordem com as nossas escolhas, e que possam encorajar-nos a tomar boas decisões, a quem possamos prestar contas
Fazendo lembretes, ex: no telemóvel, em letreiros no quarto, marcadores de livros, etc.
Esperando mais pelos resultados / recompensas

(Acima de 11)

- Relativamente à saúde / bem-estar, do que é que nos devemos abster?
Coisas que nos prejudicam:
 - Fisicamente: ex: consumo de alcool
 - Socialmente: ex: relacionamentos violentos / de abuso
 - Mentalmente: ex: absentismo escolar
 - Emocionalmente: ex: pensamentos suicidas
- Relativamente ao nosso bem-estar espiritual, do que é que nos devemos abster?
Padrões carnis
Má linguagem
Egoísmo



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 4 GUARDA/PROTEGE O TESOURO

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Protecção*

Cruzamento para a Vida

- A bola é o objecto de maior valor dentro de um campo de futebol. Apenas podemos marcar golos, se tivermos uma bola!
- Temos de fazer tudo o que pudermos para manter a possessão da bola, ou para a ganharmos, se a tivermos perdido.
- A bola de futebol é como uma “**pérola**” que tem de ser protegida e respeitada.
- Na vida também existem coisas valiosas: qualidades, crenças, hábitos, valores e relacionamentos que devem ser protegidos.

Propósito: *Ajudar os jogadores a guardarem certos valores / princípios / convicções e crenças*

Atitude: *A habilidade de ser respeitado por proteger qualidades valiosas da vida*

Resultados:

1. *Ajudar os jogadores a escolherem características de “boa qualidade” que os identifiquem perante os outros*
2. *Criar nos jogadores um desejo de viverem respeitosamente*
3. *Cultivar um sentimento de: “Eu vou manter uma conduta respeitável”*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Prepare pequenas faixas de tecido que possam ser presas às meias, aos calções ou camisolas.
2. Prepare marcadores para escrever nestas faixas de tecido.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Apresente a lista das “boas qualidades” (consulte a ficha de trabalho) aos jogadores, da qual cada jogador deve escolher uma.
2. Deixe-os escrever (ou escreva antecipadamente) a “boa qualidade” que escolheram na faixa de tecido.
3. Instrua-os a colocarem as faixas presas às meias, calções ou camisola, para que continuem a sessão de treino sem as perder.

4. Após a sessão de treino, convide-os a coserem estas faixas no interior da sua roupa, ou a colocarem em locais bem visíveis, para futuras reflexões.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Ajude-os a compreenderem a afirmação: **“Os resultados vêm e vão, mas o carácter fica.”**
2. Diga-lhes que: **“O que fazemos pode impressionar os outros, mas o que somos irá influenciá-los.”**
3. Peça-lhes que digam: “Eu quero jogar como _____, e quero ser como _____.”
4. Defina um valor chave para a equipa: **“Queremos jogar de maneira a ganhar o respeito das pessoas.”**

Ficha de Trabalho – Boas Qualidades

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Amoroso | <input type="checkbox"/> Respeitável | <input type="checkbox"/> Decisor |
| <input type="checkbox"/> Alegre | <input type="checkbox"/> Responsável | <input type="checkbox"/> Digno |
| <input type="checkbox"/> Pacífico | <input type="checkbox"/> Corajoso | <input type="checkbox"/> Detesta a maldade |
| <input type="checkbox"/> Paciente | <input type="checkbox"/> Confiante | <input type="checkbox"/> Criativo |
| <input type="checkbox"/> Simpático | <input type="checkbox"/> Perdoador | <input type="checkbox"/> Confiável |
| <input type="checkbox"/> Bondoso | <input type="checkbox"/> Discernimento | <input type="checkbox"/> Pioneiro |
| <input type="checkbox"/> Gentil | <input type="checkbox"/> Concentrado | <input type="checkbox"/> Dotado |
| <input type="checkbox"/> Auto-controlado | <input type="checkbox"/> Dependente | <input type="checkbox"/> Apoiante |
| <input type="checkbox"/> Perseverante | <input type="checkbox"/> Inovado | <input type="checkbox"/> Exemplo |
| <input type="checkbox"/> Honesto | <input type="checkbox"/> Diligente | <input type="checkbox"/> Determinado |
| <input type="checkbox"/> Espírito de grupo | <input type="checkbox"/> Conhecedor | <input type="checkbox"/> Idôneo |
| <input type="checkbox"/> Visionário | <input type="checkbox"/> Compassivo | <input type="checkbox"/> Trabalhador |
| <input type="checkbox"/> Leal | <input type="checkbox"/> Encorajador | <input type="checkbox"/> Carinhoso |
| <input type="checkbox"/> Sentido de Humor | <input type="checkbox"/> Generoso | <input type="checkbox"/> Educado |
| <input type="checkbox"/> Humilde | <input type="checkbox"/> Sacrificial | <input type="checkbox"/> Outras _____ |

Aprofundando...

Texto Bíblico: 1 Samuel 16:7; Provérbios 4:23

⁷ Mas o SENHOR avisou-o: «Não julgues pela sua aparência e pela sua estatura elevada, porque não foi esse que eu escolhi. Eu não julgo pelas aparências como vós julgais. Julgo pelo coração.»

²³ Vigia acima de tudo o teu pensamento, porque dele depende a tua vida.

Observações:

Para ganhar o respeito dos outros, vocês necessitam de:

- **Respeitem-se** a si próprios porque têm valor.
- Exceder as expectativas dos outros.
- Sustentar firmemente as vossas convicções.
- Proteger o coração acima de tudo.
- Experimentar o sucesso pessoal pelas boas escolhas.
- Investir para o sucesso dos outros
- Tratar os outros à frente de vocês próprios
- Ouvir e ser sensível aos outros

Perguntas para Reflexão:

(Todas as idades)

- Mencionem o nome de alguém que respeitem muito.
- Digam porque é que respeita essa pessoa. (Verifique que eles mencionam o carácter mais do que os sucessos.)
- Digam que características dessa pessoa gostariam de cultivar / desenvolver em vós.
- Falem da importância de ter um bom coração (interior) antes de ser bom no exterior. **“A vida é vivida de dentro para fora. O que está dentro acabará por ser observado na vossa conduta.”**
- **“É importante ter boas “práticas de pensamento”. Nós somos aquilo que pensamos.”**
- Encorage todos a procurem ver a bondade do interior (coração) das pessoas, e não apenas ver o exterior (imagem) das pessoas.

(Acima de 11)

- Discuta os componentes do respeito e como nós podemos melhorar cada um deles.



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 5
É MINHA

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Remate*

Cruzamento para a Vida

- Quando rematamos para a baliza, toda a concentração, expectativas e responsabilidade estão nos nossos ombros.
- Há muitos jogadores que fogem desta Responsabilidade, consciente ou inconscientemente.
- Além do treino da técnica do remate, um jogador de sucesso necessita de uma forte disposição mental e emocional.
- Começaremos por desenvolver a convicção, a confiança e um temperamento de “finalização”.

Propósito: *Instilar o tal instinto “rematador” nos jogadores*

Atitude: *Desempenhar a sua Responsabilidade com dignidade*

Resultados: *1. Jogadores devem estar preparados para assumirem a Responsabilidade
2. Assumir a Responsabilidade deve ser feito com confiança*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Apenas o equipamento normal de treino (bolas e cones).

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Alinhe os jogadores no canto para a marcação de cantos enquanto um jogador está na marca de grande penalidade para tentar marcar golo.
2. Assim que um jogador executa o pontapé de canto, deve correr para substituir o rematador, na marca de grande penalidade. Continue a rotação, até que todos tenham oportunidade de marcar.
3. Existem 2 grandes responsabilidades:
 - a. Marcar bem o pontapé de canto (servir os outros)
 - b. Como rematador, fazer o melhor para conseguir colocar a bola dentro da baliza.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Foi-vos dada uma responsabilidade que não é habitual para alguns de vocês. Como é sentir esse peso em cima dos ombros?
Fez-me sair da minha zona confortável
Precisei de mais concentração do que o normal
2. Vocês têm algumas responsabilidades “importantes” em casa, na escola, ou na igreja?
3. Como se sentem acerca disso? Porquê?
4. O que é que pode ajudar / tem ajudado a aumentar a vossa confiança?
Recebermos encorajamento em vez de críticas duras
Ganhando experiência
Tendo alguém que nos ensine a fazer bem
Fazendo perguntas e procurando aprender mais
Tendo uma atitude positiva e aprendendo com os erros
5. O treinador deve encorajar os jogadores a assumirem responsabilidades, pois através disso, eles ganharão maturidade e aumentarão a sua confiança até ao ponto de poderem dizer: “EU SOU CAPAZ!”

Aprofundando...

Texto Bíblico: Colossenses 3:23-25

²³ O que fizerem, façam-no de todo o coração como se estivessem a servir o Senhor e não os homens. ²⁴ Lembrem-se de que a recompensa vem do Senhor que vos fará ter parte na sua herança. É a Cristo, o verdadeiro Senhor, que estão a servir. ²⁵ Mas o que pratica o mal receberá a paga. Não há excepção para ninguém.

Perguntas para Reflexão:

- Será que podemos fazer coisas boas e coisas más?
Não. O versículo diz “o que fizerem”, e isso inclui todas as coisas
- Será que podemos fazer coisas apenas com “parte” do nosso coração?
Não. O versículo diz “de todo o coração”
- Para quem fazemos as coisas? Quem é que servimos?
Ou servimos Deus ou as pessoas
- Quais são as coisas que nós fazemos melhor? (Deixe-os partilhar coisas que são feitas com apenas “parte” do coração)
- Quais são as 2 ou 3 principais coisas sobre as quais vão querer assumir a vossa responsabilidade? (Algumas áreas possíveis são a casa, os relacionamentos, a escola, a igreja, a equipa, etc)
Ajudar em tarefas de casa
Ajudar alguém a não beber, fumar, usar linguagem imprópria ou desrespeitar o sexo oposto
Fazer os trabalhos da escola (TPC)
Tornar-se um exemplo espiritual em casa
Não deitar lixo na rua



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 6 ALCANÇA O TEU OBJECTIVO

Aspecto Técnico-Táctico do Treino *Cabeceamento*

Cruzamento para a Vida

- O futebol é o único desporto no mundo onde um jogador coloca intencionalmente a cabeça no caminho de um objecto em movimento.
- Existem cabeceamentos defensivos e ofensivos.
- Treinamos para saltar o melhor possível, concentrados na bola que recebemos e na direcção em que queremos enviá-la.
- Semelhantemente, na vida, temos de alcançar os nossos objectivos. Raramente conseguimos as coisas ao acaso.
- Para que as coisas aconteçam, temos de trabalhar! Temos de alcançar os nossos objectivos!

Propósito: *Ajudar os jogadores a estabelecer alvos, trabalhando para os alcançar*

Atitude: *Viver intencionalmente com objectivos bem definidos*

Resultados: *1. Jogadores motivados a alcançar os seus objectivos
2. Jogadores que troquem a atitude “Esperar que aconteça” pela atitude “Trabalhar para que aconteça”*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Sem necessidade especial de equipamento.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Alinhe todos os jogadores 2 a 2. Verifique que os pares têm aproximadamente a mesma altura.
2. Alternadamente cada um deve colocar a sua mão a uma altura razoável de forma ao seu par poder saltar e tocar na sua mão com a cabeça.
3. A altura da mão deve aumentar à medida que o jogador vai conseguindo alcançá-la com a sua cabeça.

4. Compare as alturas alcançadas, mas torne claro: **“Nem todos** (por causa da altura ou da habilidade em saltar) **conseguem chegar à mesma altura; mas cada um deve tentar alcançar o seu melhor.”**

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Quem sentiu que alcançou o seu máximo?
2. Quem sentiu que isso era suficientemente bom? E quem sentiu que podia ainda ser melhor?
3. Porque é que acham que podia ser melhor? Será por termos comparado uns com os outros? Ou será porque não deram o vosso melhor?
4. Diga: **“Se deram o vosso melhor, então é suficientemente bom para o vosso objectivo!”**
5. Um objectivo não precisa somente de altura, mas sim de outras coisas, sabem quais?
Precisa de intenção, compromisso, vigilância, força, tempo, agilidade, velocidade, etc.
6. Podem perceber então, a intensidade com que devem alcançar os vossos objectivos? Na vida é a mesma coisa. **“Se não nos esforçamos para alcançar os nossos objectivos, nunca os atingiremos!”**

Aprofundando...

Texto Bíblico: Filipenses 3:12-14

¹² Não quero dizer que já o tenha alcançado ou que seja perfeito, mas continuo a ver se o consigo, visto que para isso fui conquistado por Cristo.¹³ É certo, meus irmãos, que eu não penso ter já conseguido isso, mas faço uma coisa: esqueço-me do que ficou para trás, e esforço-me por atingir o que está diante de mim. ¹⁴ Deste modo, caminho em direcção à meta para obter o prémio que Deus nos prometeu dar no Céu por meio de Cristo Jesus.

Observações:

Qual foi o prémio que Deus nos chamou para alcançar?

Sermos como Jesus. Desejarmos agir como Jesus

- **“Dentro do campo, o prémio é um golo, ou mesmo uma taça; mas na vida, é a eternidade com Jesus!”** (v14)
- **“Não conseguimos ganhar a vida eterna pelas nossas forças, é um prémio que nos é dado em Jesus Cristo.”** (v12) **“Deus deu-nos o que precisamos; Ele deixou o seu Espírito para que fossemos como Jesus.”**
- **“Mesmo assim, temos de trabalhar para conseguirmos ser como Ele deseja.”** (v14) **“Temos de validar aquilo que Deus nos deu, recebendo-o d’Ele.”**
- Demonstre esta verdade levantando alguém para tocar num ponto alto, exigindo ainda que este se esforce para o alcançar

Perguntas para Reflexão:

- Digam alguns objectivos que vocês têm. (Deixe-os partilhar acerca de ambições, alvos, etc.)
- Alcançar os objectivos exigirá todo o vosso esforço. Estão dispostos a dar o máximo para atingir os vossos objectivos de vida? (Verifique que eles dizem o quanto estão dispostos a se comprometer para alcançar os seus objectivos)
- Até que ponto estão dispostos a esforçarem-se também para alcançar a “vida eterna em Jesus”? (Deixe-os serem honestos quanto à sua falta de compromisso na área espiritual)
- O que deveremos fazer para “fazer a vontade de Deus”? (Verifique que são dadas sugestões práticas)
Estudar a Bíblia
Orar
Jejuar
Meditar, tentando ouvir a voz de Deus
Ajudando os outros nas suas necessidades
Tentar aprender o mais possível



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 7 VIVE COM CORAGEM - AVANÇA!

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Desarme*

Cruzamento para a Vida

- A técnica do desarme é usada para retirar a posse de bola do adversário.
- Sempre que precisamos de recuperar a bola, precisamos de convicção e coragem.
- Estas duas atitudes, Convicção e Coragem, são dois dos principais ingredientes que podem fazer a diferença na nossa vida. Vamos dizer bem alto: “**Convicção e Coragem! SIM – Vamos!**”

Propósito: *Encorajar os jogadores a serem mais intencionais na vida!*

Atitude: *Viver corajosamente com as nossas convicções*

Resultados: *1. Ajudar os jogadores a escolher 2 ou 3 princípios de vida fundamentais e saudáveis
2. Ajudar os jogadores a serem fortes nos princípios que escolhem*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Leve uma cadeira para o local da sessão.
2. Leve uma lista com uma série de convicções possíveis.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Alinhe os jogadores sentados em círculo à volta da cadeira. Cada jogador deve estar pelo menos a mais de 3 metros da cadeira.
2. Dê a cada jogador um número (eles devem colar o número nas costas).
3. Chame 2 números ... Aguarde 2 segundos ... Bata as palmas uma vez, ou apite.
4. Ao som das palmas, ou do apito, os 2 jogadores chamados devem levantar-se e correr para a cadeira. O primeiro a sentar ganha.
5. Dê a todos pelo menos uma oportunidade de competir. Pode fazer uma espécie de competição por eliminatórias para encontrar um vencedor.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Será que alguém que não está certo do seu número, conseguirá ganhar esta competição? Ou se não tiver ouvido as instruções, conseguirá ganhar?
Não
2. Acha que alguém pode ter sucesso sem ter convicções?
Não
3. Quais são 2 ou 3 convicções pelas quais vivemos?
Possíveis respostas:
Colhemos aquilo que semeamos
Sexo pertence ao casamento
Devemos ser sempre honestos
É melhor dar do que receber
Deus responde às orações dos justos
4. Se não têm nenhuma convicção para a vossa vida, escolham uma da lista e falem sobre ela.
5. Partilhem as vossas convicções com pelo menos 2 pessoas, durante a próxima semana.

Aprofundando...

Texto Bíblico: I Samuel 17:24-26; 31,32

²⁴ Quando os israelitas o viram, ficaram atarrados e puseram-se a fugir ²⁵ e diziam: «Viram bem aquele homem? Está a desafiar Israel outra vez. Até o rei Saul já prometeu muitas riquezas a quem o matar. Dará a sua filha, como esposa, e isentará toda a família de pagar taxas.»

²⁶ David perguntou então aos que ali estavam: «Que recompensa receberá o homem que matar este filisteu e defender a honra de Israel? Afinal quem é este filisteu pagão para desafiar o exército do Deus vivo?»

³¹ Alguns homens que tinham ouvido as palavras de David foram-no dizer a Saul, que o mandou chamar. ³² E David disse a Saul: «Meu senhor, que ninguém desanime por causa desse filisteu, porque eu mesmo irei combater contra ele.»

Observações:

David tinha 3 convicções:

1. Ele queria mudar a maneira de pensar dos Israelitas de uma mente negativa para positiva (v26).
2. Ele queria defender a honra de Deus (v26).
3. Ele estava preparado para atacar o gigante que queria matar a sua nação emocionalmente, fisicamente e espiritualmente.

Perguntas para Reflexão:

(Até aos 11)

- Quais são as coisas negativas que as pessoas dizem, mas que vocês podem alterar para positivas?
Se disserem acerca de alguém: "Ele é horrível", então vocês podem dizer: "Já tentaste ver as suas qualidades?"

(Acima dos 11)

- Quais são os gigantes que querem matar a nossa nação emocionalmente, fisicamente e espiritualmente?
Emocionalmente: Inferioridade, culpa, apatia & indiferença, pessimismo, etc.
Fisicamente: HIV/SIDA, sub-nutrição, drogas, sexo fora do casamento, violência, pobreza
Espiritualmente: Decisões morais tomadas por emoções, orgulho, desunião na igreja, pressão dos pares negativa
- Como podemos atacar esses gigantes
 - Na nossa mente?
Pensando no que pode criar o efeito oposto
 - Na prática?
Pondo em prática as ideias

(Todas as idades)

- Como é que podemos dar glória a Deus esta semana e defender a Sua honra?
Dando o testemunho a outros / partilhando com alguém o que aprendemos na Bíblia

Encerramento:

Vamos viver com o princípio **SIM – VAMOS!**

(Sim = Devemos fazer o que está correcto)

(Vamos! = Devemos ter coragem para o fazer)



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 8 AGARRA A OPORTUNIDADE

Aspecto Técnico-Tático do Treino

Drible / Finta

Cruzamento para a Vida

- Driblar / Fintar consiste em criar oportunidades para o companheiro de equipa ou para si próprio.
- Um bom controlo da bola bem como estar atento às oportunidades são indispensáveis.
- Da mesma forma que temos de estar atentos às oportunidades dentro do campo, também temos de estar atentos às oportunidades na vida – sem perder o “tesouro” que possuímos.

Propósito: *Encorajar os jogadores a estarem sempre alerta*

Atitude: *Estar atento (não ser apanhado distraído!)*

Resultados: *1. Despertar os jogadores para estarem atentos
2. Incrementar a visão periférica*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Esta actividade não exige preparação específica.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Jogue o “jogo da sardinha” (em pares) onde um jogador com as palmas das mãos estendidas dá uma palmada numa ou em ambas as mãos do oponente que coloca as suas mãos em cima das do seu colega sem as tocar.
2. A ideia é que o oponente consiga retirar a mão/mãos antes que apanhem uma palmada. Se conseguir evitar a palmada, trocam de posição, e este tem agora a oportunidade de dar a palmada.
3. Jogue 6 vezes.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Para onde estão a olhar de maneira que retirem as mãos suficientemente rápido?
Para as mãos do adversário, estando atentos ao mínimo movimento
2. Qual o segredo para vencer este jogo?
Estar bastante atento / alerta
Não se deixar distrair / ser enganado
3. Como podemos aplicar estes segredos na vida prática do dia-a-dia?
Estando atento ao que se passa à nossa volta. Não olhar só para as coisas como elas são, ou como as vemos. Devemos tentar perceber o porquê das coisas
4. Que ideias erradas costumam enganar-nos e conduzem-nos a perdermos oportunidades na vida?
Ninguém vai saber / apanhar-me quando eu sou desonesto
Os estudos não são assim tão importantes
Deus não se interessa comigo
Não há nada de errado nas relações sexuais se as duas pessoas se amam
5. Que bons princípios podem ajudar-nos a aproveitar as oportunidades na vida?
Os estudos dar-me-ão capacidades e preparar-me-ão para futuras oportunidades
Deus tem um plano e propósito para mim
Preservar o meu corpo para a minha futura esposa proteger-nos-á de doenças e da desconfiança mútua
Posso ser um líder influenciando as pessoas à minha volta

Aprofundando...

Texto Bíblico: Efésios 5:11-20

¹¹ E não queiram nada com as obras más que se fazem a coberto da escuridão. Antes pelo contrário, denunciem-nas! ¹² Pois o que essa gente faz às escondidas é de tal ordem que até dá vergonha falar nisso. ¹³ Mas as coisas que são denunciadas pela luz aparecem às claras. ¹⁴ Pois tudo aquilo que aparece às claras fica iluminado. Por isso é que se diz:

“Levanta-te tu que dormes,
Ressuscita, tu que estás morto,
E Cristo brilhará sobre ti.”

¹⁵ Prestem, portanto, muita atenção à maneira como se comportam. Não se comportem como insensatos, mas como sábios. ¹⁶ Aproveitem bem o tempo, porque os dias que correm são maus.

¹⁷ Por isso, não façam as coisas de qualquer maneira, mas procurem compreender qual é a vontade do Senhor.

¹⁸ Não se embebedem, pois o vinho leva à libertinagem, mas deixem-se encher do Espírito de Deus.

¹⁹ Recitem uns com os outros salmos, hinos e cânticos que inspirem devoção. Cantem e louvem ao Senhor com o vosso coração. ²⁰ Dêem graças a Deus, nosso Pai, por todas as coisas, em nome de nosso Senhor Jesus Cristo.

Observações:

- Antes que possas aproveitar o máximo das oportunidades, deves estar bem atento e alerta.
- As coisas que nos ajudam a estar atentos são:
 - Conhecer a vontade (Palavra) de Deus (v17).
 - Dar lugar ao Espírito Santo (v18).
 - Ser encorajado pela comunhão dos irmãos (v19).

Perguntas para Reflexão:

- Poderão acontecer-nos coisas más, sem nos apercebermos?
Sim, por isso o v15 diz: “Prestem muita atenção... comportem-se como sábios!”
- Quais são as más influências que podemos sofrer sem nos apercebermos?
Comunicação Social & Internet
Cultura, ex. tradições pagãs, liberalismo
Tendências Sociais, ex. materialismo, capitalismo, consumismo
Animismo
- Poderemos ficar distraídos se não atentarmos para os conselhos dados em Efésios 5:11-20?
Sim
- Digam 3 coisas que nos podem ajudar a estarmos atentos.
A Palavra funciona como uma lâmpada (para iluminar a escuridão) e como uma lanterna (para iluminar o caminho por onde andamos)
O Espírito Santo convence-nos do pecado
A comunhão com outros cristãos ajuda-nos a olharmos juntos na mesma direcção
- Como é que podemos encorajar alguém na próxima semana a estar alerta?
Lendo, citando a Bíblia e perguntando: “Será isto que o Espírito Santo (ou Jesus) quer para mim?”



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 9 A IMPORTÂNCIA DO *TIMING*

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Simulações*

Cruzamento para a Vida

- As simulações são um elemento importante na técnica do Drible/Finta. São utilizadas principalmente para ultrapassar o adversário na área atacante do campo.
- Dependendo da velocidade na aproximação, temos apenas uma fracção de segundo para preparar a simulação certa no tempo certo. Se a fazemos cedo demais, damos tempo ao oponente para se ajustar à nossa mudança. Se a fazemos tarde demais, o oponente conseguirá “roubar-nos” a bola.
- Na vida, também temos de constantemente decidir: “Será esta a melhor maneira de fazer isto?”
- Precisamos de ter um bom discernimento.

Propósito: *Encorajar os jogadores a discernirem bem*

Atitude: *Aplicar constantemente um bom discernimento*

Resultados: *1. Ajudar os jogadores a não agirem “levianamente” e “às cegas”
2. Ensinar os jogadores a avaliarem de uma forma rápida todas as opções, de modo a conseguirem o melhor resultado*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Esta actividade não exige preparação específica.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Os jogadores têm de obedecer às suas instruções ao observar os seus movimentos.
2. Coloque as suas mãos estendidas (palmas voltadas uma para a outra) com 5 cm entre ambas, e movimente-as para cima e para baixo, em direcções opostas (esquerda para cima, direita para baixo).

3. Cada vez que as suas mãos se cruzarem, os jogadores devem bater as palmas uma vez, mas apenas no momento em que as suas mãos se cruzam. Deve simular algumas vezes para induzi-los em erro.
4. Depois de fazer isto 3 vezes, comece a eliminar os jogadores que falham (5 eliminatórias).

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Pergunte-lhes o que é necessário para fazer bem este exercício
Devem mencionar perspicácia, rapidez, concentração, coordenação, etc.
Acrescente: A habilidade para reagirmos correctamente
2. No futebol, precisamos de estar alerta, de ser rápidos, estar concentrados... de ter os olhos na bola... e estar preparados para reagir correctamente
3. Quais são as coisas negativas que podem acontecer quando não “reagimos” correctamente durante o jogo?
Podemos perder a oportunidade de interceptar a bola
Podemos reagir contra um colega, um oponente ou um juiz da partida
Podemos ser substituídos para evitar conflitos
Podemos apanhar um cartão amarelo ou vermelho
4. Na vida, precisamos de estar alerta, de ser rápidos, de estar concentrados, ... e de reagirmos pensando na seguinte questão: Será isto a coisa certa para fazer? (Não a mais gira, ou a mais fácil, mas a mais correcta)
5. Digam uma coisa certa que vão querer fazer durante a próxima semana?

Aprofundando...

Texto Bíblico: Provérbios 15:24,28

²⁴ Para o entendido, o caminho da vida é a subir, evitando a descida para o mundo dos mortos.

²⁸ O justo pensa antes de responder; o perverso vomita calúnias.

Observações:

Em ambos os versículos vemos a importância de “ponderar” as nossas reacções (v24) e de “pensar” antes de falar (v28).

Perguntas para Reflexão:

1. Tens tendência para “falar antes de pensar”? Qual é normalmente o resultado disso?
Mal entendidos, conflitos, vergonha, etc
2. Se ponderarmos as nossas palavras/acções, o que diríamos ser fundamental fazer/pensar?
Ajude-os a considerar ...
Peçam para clarificar para terem a certeza de que ouviram bem
Colocando-nos no lugar da outra pessoa (os seus sentimentos, etc.)
Perguntando a si próprio: Será esta a melhor altura para dizê-lo/fazê-lo?
Perguntando a si próprio: Iremos beneficiar ambos se eu disser/fizer isto?
3. Se surgir alguma situação difícil na próxima semana, pense nisto: **“A importância do Timing!”**



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 10 ALCANÇAR OBJECTIVOS

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Correr com a bola*

Cruzamento para a Vida

- Esta atitude não está directamente relacionada com o aspecto técnico-tático do treino, mas deve ser lembrado durante toda a sessão, que todos precisamos de ter objectivos e trabalhar para eles com urgência, enquanto podemos.

Propósito: *Encorajar os jogadores a estabelecerem alvos na vida*

Atitude: *Estabelecer alvos e trabalhar neles com motivação*

Resultados: *1. Cada jogador deve estabelecer um objectivo para si próprio
2. Cada jogador deve trabalhar para os seus objectivos independentemente dos outros à sua volta*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Pequenos pedaços de papel e lápis/canetas para cada jogador
2. Pode também conduzir esta actividade como um teste à “boa forma” dos jogadores.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Peça aos jogadores para definirem um objectivo específico e pessoal para os próximos 2 meses
 - O objectivo pode estar relacionado com a sua preparação física, como por exemplo, conseguir correr 1500 m em determinado tempo, fazer x flexões ou abdominais, etc.
 - O objectivo pode também estar relacionado com uma técnica-táctica do treino, como por exemplo, conseguir driblar a bola por entre 10 cones em determinado tempo, ou conseguir dar x toques de bolas sem a deixar cair, etc.
2. Comecem por fazer os exercícios, controlando o tempo. Nas próximas vezes, o mesmo exercício tem de ser executado em menos tempo.
3. Os jogadores devem escrever no papel os seus objectivos e registar os resultados.

4. Serão testados de 2 em 2 semanas para vêr a evolução quanto aos seus objectivos.
5. Depois de 2 meses, ou assim que atingirem os seus objectivos, eles devem estabelecer novos objectivos.
6. A ideia consiste em que eles trabalhem individualmente nos seus alvos e por sua conta (uma boa oportunidade para testar a auto-disciplina).

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Observações:

1. O treinador deve salientar que a auto-motivação e a auto-disciplina são absolutamente vitais.
2. O treinador deve premiar aqueles que conseguem atingir os seus objectivos pessoais, por exemplo, dando um certificado de: Prémio de Auto-Disciplina, Prémio de Progressão, etc.
3. O treinador deve relacionar esta atitude com os aspectos técnico-tácticos do futebol e desafiarlos a estabelecerem alvos para os jogos em que participam.

Aprofundando...

Texto Bíblico: 1 Coríntios 9:24-27

²⁴ Não sabem que no estádio todos os corredores tomam parte na corrida, mas só um é que recebe o prêmio? Corram, portanto, de maneira a poder recebê-lo. ²⁵ Aqueles que se preparam para uma competição privam-se de tudo. E fazem-no só para ver se conseguem um prêmio que, afinal, dura pouco. Mas nós trabalhamos por um prêmio que dura para sempre.

²⁶ É desta maneira que eu corro e não como quem corre sem saber para onde. É assim que eu luto e não como quem dá socos à toa. ²⁷ Mas eu luto contra o meu corpo, para o dominar, a fim de não acontecer que, andando a pregar aos outros, seja rejeitado por Deus.

Observações:

Paulo usa 3 princípios do desporto para transmitir a sua mensagem. Se queremos ter sucesso, então necessitamos de:

1. Estabelecer alvos (v26)
2. Treino restricto e específico (v25)
3. Comprometimento sacrificial do corpo (v27) pela mente

Perguntas para Reflexão:

Vocês já estabeleceram alvos pessoais para o futebol, mas quais são os vossos alvos pessoais para a vossa vida espiritual?

- Escrevam 2 desses alvos para os próximos 2 meses
Estudar a Bíblia e orar
Acrescente alvos mais específicos e concretos
- Escrevam o que vão fazer para alcançar esses alvos
Pode exigir tempo de estudo, treino ou tempo para ajudar algum amigo
- Escreva quais são os sacrifícios que terão de fazer (tempo, dinheiro, etc.) para os atingir.
- Lembre-os de que todos os objectivos têm um preço a pagar.



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 11
PRONTIDÃO

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Guardar as redes*

Cruzamento para a Vida

- Uma das tarefas do guarda-redes é construir o seu “escudo/parede protectora”. Isto acontece não só com os livres directos, mas também com os pontapés de canto e o jogo defensivo em geral.
- Nós também necessitamos de um “escudo protector” que não proteja apenas as nossas vidas, mas também que seja parte da nossa identidade, tal como o “brasão de armas” dos guerreiros da antiguidade.

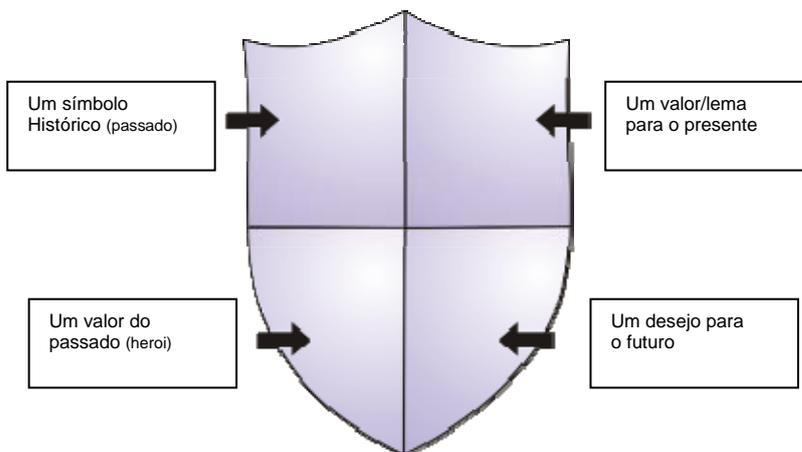
Atitude: *Decidir quais os valores que irão representar a vida do jogador*

Resultados:

1. Escolher os valores chave que representem o jogador e a sua equipa
2. Encontrar símbolos que representem os seus valores
3. Estabelecer uma identidade positiva e com significância

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Prepare folhas de papel com um escudo desenhado, para cada jogador. (veja imagem ao lado)
2. Lápis/canetas para os jogadores desenharem / escreverem dentro dos escudos.
3. Distribua os símbolos do “brasão de armas” (relacionados com valores) para que os jogadores possam escolher, ou criar os seus próprios símbolos.
4. Futuramente estes escudos de papel podem ser reproduzidos e bordados/impressos em camisolas.



Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Diga: **“Nós precisamos de acreditar em algo. Se não acreditamos em nada, caíremos em tudo que nos levará a lado nenhum.”**
2. Hoje vamos escolher os símbolos que representarão aquilo que são os nossos valores.
3. No espaço inferior esquerdo (visto de frente) vamos colocar um valor do passado. Pode ser um valor de algum herói do passado ou membro da família.
4. No espaço inferior direito, vamos colocar um símbolo que represente o que queremos vir a ser, por exemplo se queremos voar, desenhamos uma águia; se desejamos crescer, uma árvore; se desejamos ser fortes, uma espada; etc.
5. De seguida, o treinador colocará o símbolo no espaço superior esquerdo, que represente um valor do passado para a equipa/clube ou entidade.
6. Tratando-se de uma equipa, os responsáveis discutirão qual o símbolo que representará os valores da equipa para o ano corrente. Este será colocado no espaço superior direito.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. **“Os símbolos e os valores pelos quais iremos viver, representar-nos-ão perante as pessoas e dirão quem nós somos (a nossa identidade), bem como proteger-nos-ão de nos tornarmos naquilo que não queremos nos tornar.”**
2. Toda a equipa deve definir os valores pelos quais se identificará daqui em diante – com base no passado, bem como naquilo que pretende definir como a sua atitude para o ano presente.
3. Dê a cada jogador uma oportunidade de declarar os seus valores – inspirados em heróis ou na família – e aquilo que pretende expressar com a sua conduta.
4. A equipa pode ainda criar o “grito do ano”.

Aprofundando...

Texto Bíblico: Efésios 6:10-18

¹⁰ De resto, sejam fortes no Senhor e confiantes no seu imenso poder.

¹¹ Revistam-se da armadura de Deus. Só assim poderão resistir aos enganos do Diabo.

¹² Pois não é contra seres humanos que temos de combater, mas contra poderes e autoridades, que dominam este mundo de escuridão, e contra os espíritos do mal, que não se vêem.

¹³ Sirvam-se, por isso, das armas que Deus vos oferece para poderem resistir naquele dia difícil e para poderem ficar de pé, depois de terem vencido todos os inimigos.

¹⁴ Estejam preparados. Usem a verdade como um cinto bem apertado e a justiça como armadura.

¹⁵ Que a prontidão em anunciar o evangelho da paz seja como o calçado para os vossos pés.

¹⁶ Andem sempre armados com o escudo da fé, para poderem defender-se das setas incendiárias do inimigo.

¹⁷ Que a salvação vos sirva de capacete e combatam com a espada do Espírito, que é a palavra de Deus.

¹⁸ Façam tudo isto em espírito de oração e orem continuamente, em união com o Espírito Santo. Estejam vigilantes, prestem muita atenção a estas coisas e orem por todos os santos.

Observações:

- Paulo afirma por 3 vezes: “resistir” (v11), “ficar de pé” (v13) e “preparados” (v14)
- Nós não queremos fraquejar quando somos fisicamente atacados no campo, ou espiritualmente por satanás.

Perguntas para Reflexão:

- Quais são os símbolos que Paulo usou e qual o seu significado? (v14-18)

Cinto	→ Verdade
Armadura	→ Justiça
Calçado	→ Prontidão em anunciar o evangelho
Escudo	→ Fé
Capacete	→ Salvação
Espada	→ Palavra de Deus
Comunicação	→ Oração
- Quais deles vocês sentem que ainda não têm, e o que é que precisam fazer para certificarem-se que têm sempre a armadura completa? Discutam este assunto.



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 12 PROTEGER CONTRA OS ATAQUES

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Defesa individual*

Cruzamento para a Vida

- Defender é uma tarefa difícil que requer muita disciplina.
- A actividade de hoje preparar-nos-á para esta técnica.
- Lembre todos que a bola de futebol é o objecto mais precioso dentro do campo. Sem ela, ninguém consegue ganhar!

Atitude: *Proteger aquilo que é bom e precioso para nós, de alguém que nos quer “roubar”*

Resultados:

1. *Instilar o valor de proteger aquilo que é valioso para cada um (ex: respeito próprio, virgindade e maturidade espiritual)*
2. *Descobrir um comportamento pro-activo é geralmente a melhor defesa*
3. *Descobrir que mesmo na Defesa Individual, precisamos uns dos outros*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Prepare um lenço (pedaço de tecido, corda ou folha de jornal) para cada jogador.
2. Cada jogador deve prender o lenço nos seus calções de modo a parecer uma cauda.
3. Restrinja a área da actividade, por ex: 60m² para 2 equipas de 9 jogadores.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. O nome deste jogo é: **Protege a tua “Cauda”**.
2. A ideia é proteger a “cauda” de ser agarrada. Assim que uma cauda é puxada, este jogador é eliminado.
3. Um jogador só pode proteger a sua cauda, virando o seu corpo ou impedindo as mãos e braços do atacante.
4. Não é permitido segurar na cauda.

5. Deixe o jogo continuar por 3 - 5 minutos e identifique a equipa vencedora.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Quais são os aspectos técnicos, táticos ou estratégicos que descobriram durante o jogo?
Movimentar-me junto da linha, com a “cauda” virada para o lado de fora
Ficar perto de jogadores que corram menos
Escondendo-me no meio de um grupo, ficando mais protegido
2. O que é que este jogo vos ensinou acerca de vigilância?
3. Que outras coisas na vida, vocês precisam de proteger:
 - a. Que aspectos não-pessoais?
Aqui, eles poderão referir a família ou alguns bens materiais/posses
 - b. Que aspectos pessoais?
Se eles não mencionarem o auto-respeito ou a virgindade, poderá tocar no assunto, usando uma história relevante
4. Diga: **“Não proteger aquilo que é precioso para cada um de vocês é uma atitude auto-destrutiva. Trocariam um diamante por um pedaço de carvão? Certamente que não desejam ganhar coisas de baixo valor ao perderem aquilo que têm de valioso.”**

Aprofundando...

Texto Bíblico: 2 Timóteo 2:20-26

²⁰⁻²¹ Numa casa rica não há só utensílios domésticos de ouro e prata. Há também alguns de madeira e de barro. Uns servem para fins nobres, outros para usos mais correntes. Portanto, quem está limpo dessas coisas é um utensílio nobre, purificado e útil ao dono, e serve para fazer tudo o que é bom.

²²⁻²⁶ Mas tu, foge das paixões da juventude. Procura a justiça, a fé, o amor e a paz com todos os que invocam o nome do Senhor, de coração sincero. Evita as conversas estúpidas e insensatas. Bem sabes que só produzem discórdias, e quem está ao serviço do Senhor não deve andar metido em discórdias. Mas deve tratar toda a gente com delicadeza, deve saber ensinar e ser capaz de suportar o mal. Deve saber corrigir os seus adversários com mansidão, pois talvez Deus os leve a arrependem-se para reconhecerem a verdade. E assim escapam da armadilha do demónio que os traz amarrados para fazerem o que ele quer.

Perguntas para Reflexão:

- Esta passagem refere utensílios que servem propósitos nobres (v20). No final da vossa vida, gostariam de ser referidos como alguém que “foi usado para um nobre propósito!”? (Deixe todos responder)
- **“Para sermos nobres, teremos de nos proteger das coisas que não são nobres. Teremos de dizer NÃO! aos desejos e comportamentos destrutivos.”** (v22) Quais são as coisas destrutivas às quais vocês vão dizer “NÃO!”?
Seja prático acerca das coisas más com que eles são diariamente confrontados: drogas, sexo, inveja, pornografia, desobediência, desrespeito, roubo, mentira, violência, etc.
- Para cada “NÃO!” existe um “SIM!” Determine qual é o comportamento adequado para cada um dos comportamentos destrutivos mencionados abaixo.

Se disserem “NÃO!” a:

- Drogas
- Sexo
- Má linguagem
- Pornografia
- Desobediência
- Desrespeito
- Inveja
- Violação
- Roubo
- Violência

Devem dizer “SIM!” a:

- Sobriedade
- Abstinência / Fidelidade à esposa
- Linguagem e Conversação Correcta
- Bons padrões de pensamento
- Obediência
- Respeito
- Partilha
- Sexo após o casamento
- Honestidade
- Amizade

- Este texto bíblico fala de duas atitudes que produzirão sucesso:
 1. Se lutarmos por coisas positivas (v22), quais são as coisas positivas pelas quais queremos lutar?
Coração puro, fé, amor, paz
Pode mencionar também integridade, respeito, influência positiva, etc
 2. Se desejarmos influenciar outros (v25), como é que podemos influenciar positivamente
 - Os amigos?
 - Os outros?Servindo de exemplo, encorajando-os a fazerem as coisas anteriormente mencionadas



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 13 APRECIÇÃO MÚTUA

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Defesa em equipa*

Cruzamento para a Vida

- Este exercício sobre a atitude não está directamente relacionado com o aspecto técnico-tático do treino.

Atitude: *Desenvolver uma atitude de Lealdade para com a equipa através da apreciação mútua*

Resultados:

1. *Descobrir como é que as pessoas realmente valorizam a nossa contribuição para a equipa*
2. *Descobrir como é que as pessoas realmente valorizam o que somos, e não apenas o que fazemos*
3. *Desenvolver uma atitude de consideração positiva acerca dos outros*
4. *Desenvolver uma atitude mais profunda de Lealdade para com a equipa / para com o clube*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. O treinador prepara etiquetas autocolantes (ou post-it's). Se a equipa tem 18 jogadores, significa 36 (18 x 2) etiquetas por cada jogador. São necessárias 648 (18 x 2 x 18) etiquetas.
2. Cada jogador deve ter uma caneta ou lápis.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Na primeira ronda, cada jogador deve escrever para cada colega de equipa, uma qualidade técnica que é apreciada no colega e que contribui para a qualidade da equipa.
2. Na segunda ronda, cada jogador deve escrever um "boa qualidade do colega". Agora não se refere ao futebol, mas sim uma apreciação da pessoa que é!
3. Cada um cola o que escreveu na camisola dos colegas. Apreciação de futebol na frente e qualidades pessoais nas costas.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Após cada um ter recebido 2 etiquetas de cada colega, deve juntá-las, lendo-as cuidadosamente.
2. Quando terminados, o treinador pergunta:
 - a. Qual foi a vossa impressão?
 - b. Como é que se sentem neste momento?
A maioria sentir-se-á animada. Senão, pergunte porquê para descobrir a razão.
 - c. O que mais vos surpreendeu?
 - d. Receberam alguma etiqueta que vos levou a pensar que tinham de melhorar nalguma área?
 - e. O que é que sentiram quando tinham de escrever acerca dos outros jogadores?
Precisei de pensar numa coisa positiva
 - f. Como é que a equipa beneficiará se tivermos todos uma atitude positiva em relação aos outros?
Será encorajante, sentir-nos-emos valorizados
Os jogadores terão gosto em fazer parte da equipa e voltarão

Aprofundando...

Texto Bíblico: Hebreus 10:24, 25

²⁴ Façamos também por nos animarmos uns aos outros no amor e na prática das boas obras.

²⁵ E não faltemos às nossas reuniões. Alguns têm por hábito faltar. Pelo contrário, animem-se uns aos outros cada vez mais, pois sabem que se vai aproximando o dia da vinda do Senhor.

Observações:

- Hebreus 10:24-25 repete 2 vezes: “animarmos uns aos outros” e “animem-se uns aos outros”.
- Também diz que devemos fazê-lo através do “amor” e das “boas obras”
- Nós animamos uns aos outros ao escrevermos as etiquetas com as qualidades de cada um.

Perguntas para Reflexão:

- Quais foram as 3 características mencionadas que apreciaram mais?
- Quais são as outras coisas que não foram mencionadas e que gostariam que tivessem sido? (Aqui pode perguntar: “Porque acham que não foram mencionadas?”)
- Quais são as boas obras (não relacionadas com o futebol) que vocês querem praticar mais?
Ajudar os pobres, os doentes, a família, etc.
- Hebreus 10:25 também fala de lealdade quando diz que não devemos faltar às reuniões. De que forma é que todos podem mostrar a sua lealdade à equipa de uma forma ainda melhor?
Comparecendo a todos os treinos e encontros. Sendo sempre pontual.
Perguntando a outros: “Como posso orar por ti?”
Partilhando coisas positivas acerca do grupo



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 14
COESÃO

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Defesa em equipa*

Cruzamento para a Vida

- Quando uma equipa está a defender, é importante que não trabalhe individualmente mas que esteja sincronizada. Isto significa que cada um necessita de estar consciente dos movimentos dos outros.
- Na vida também é importante saber: **“A vida faz sentido por causa dos outros.”** Temos de permanecer unidos e defender juntos alguns valores
- Isto significa que precisamos nos “sentir” uns aos outros.

Propósito: *Aprender a viver e a tomar decisões em conjunto*

Atitude: *Aprender a “sentir os outros” encontrando a harmonia colectiva*

Resultados:

1. *Descobrimo que o movimento colectivo exige esforço*
2. *Aprendendo a desviar a atenção de si próprio para a equipa/grupo*
3. *Descobrimo que a harmonia exige um esforço de adaptação contínua*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Todos os jogadores devem usar as suas botas neste exercício. Se não tiverem calçado, o treinador pode usar cordas ou fitas para atar os seus tornozelos.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Forme grupos de 3 e peça para se agruparem lado a lado (ombro com ombro).
2. Peça que cada um possa atar o seu atacador (ou fita) ao calçado do colega para que fiquem todos ligados entre si, numa distância não superior a 20 centímetros.
3. Faça uma corrida de 50 metros e identifique a equipa vencedora.
4. Repita a competição com uma volta completa ao campo e identifique a equipa vencedora.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Quando ambas as corridas terminarem, faça as seguintes perguntas e dê tempo para reflexão
 - a. Divertiram-se? Porquê ou porque não?
 - b. Qual foi a maior dificuldade que sentiram?
 - c. Como é que tiveram de adaptar a vossa corrida?
 - d. Qual era a diferença entre a pessoa que estava no meio e as das pontas?
 - e. O que tiveram de fazer como equipa para que a corrida corresse bem?

Verifique que eles conseguem expressar claramente o que foi preciso para encontrar um ritmo de corrida na equipa.

2. Pergunte:
 - a. Em que situações, na vida, também funcionamos em equipas?
Família, igreja, comunidade, escola, equipa de futebol, banda musical, etc.
 - b. Quais são as maiores dificuldades “nessas” equipas?
 - c. O que é que poderão fazer para que “corram” todos ao mesmo ritmo? (Deixe-os pensar de uma forma criativa e prática)
3. Diga: **“Alguns de vocês têm de fazer o papel do “corredor que está no meio” nas outras equipas. Isso exige ainda mais concentração em todo o processo. Esperamos que o façam muito bem.”**

Aprofundando...

Texto Bíblico: Marcos 3:16-19

¹³⁻¹⁹ Depois Jesus subiu a um monte, chamou para si aqueles que entendeu e estes juntaram-se a ele. Então nomeou doze para o acompanharem e para os enviar a pregar a boa nova, com poder de expulsarem espíritos maus. A esses doze chamou apóstolos. São eles:

Simão, a quem Jesus deu o nome de Pedro (*significando Pedra*),
Tiago e João, filhos de Zebedeu, a quem deu o nome de Boanerges, isto é, “Filhos do Trovão”, e ainda
André,
Filipe,
Bartolomeu,
Mateus,
Tomé,
Tiago, filho de Alfeu,
Tadeu,
Simão, do partido dos Nacionalistas, e
Judas Iscariotes, aquele que traiçoo Jesus.

Observações:

Reparem na “equipa” de Jesus:

- Um deles recebeu o nome de Pedra (Pedro)
- Dois irmãos receberam a alcunha “Filhos do Trovão” (Tiago e João)
- Um deles era conhecido como um “fanático” ou Nacionalista (Simão)
- Um seria o traidor de Jesus (Judas)
- E todos os outros seriam os mais diferentes possível

Perguntas para Reflexão:

- Acham que era fácil fazer parte desta equipa?
Não
- O que fariam se viessem a fazer parte duma equipa como esta? (Deixe-os falar honestamente acerca de como tratariam fanáticos e traidores)
- O que é que vocês poderiam fazer numa equipa deste tipo, para que tudo corresse normalmente?
Apreciando a diversidade
Ajudando nas fraquezas de uns
Encorajando as coisas boas de outros
- Pensa num colega com quem não te estejas a dar muito bem neste momento. O que é que podes fazer para alterar isso?
Tentaria descobrir porque é que ele faz o que faz
Tentaria ver o que ele tem de bom para dar à equipa
Apreciaria mais a sua contribuição



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 15
CRIANDO ESPAÇO PARA OS OUTROS

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Atacar em equipa*

Cruzamento para a Vida

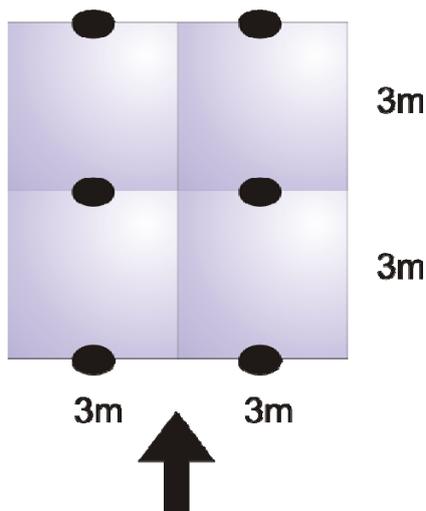
- Esta actividade ajudará os atletas na preparação para o aspecto técnico-tático seleccionado

Atitude: *Dar oportunidades aos outros*

Resultados:

1. *Aprendendo a criar intencionalmente oportunidades para os outros*
2. *Apreciar quando alguém cria uma oportunidade para nós*
3. *Aprendendo a trabalhar em equipa para o benefício de todos*

Preparação para a actividade sobre a Atitude



1. Desenhe campos com 6m x 6m. Poderá usar cones, marcadores, fitas, giz ou mesmo areia, para fazer as marcações.
2. Organize os jogadores em grupos de 6 para competirem entre eles.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Nome do Jogo: **Quebrando as Barreiras.**
2. Os campos estão divididos conforme a figura da esquerda.
3. Desafio: Pelo menos 2 jogadores atacantes conseguirem passar a 3ª linha sem serem tocados pelos defesas.
4. A equipa que defende coloca-se como indicado pelos pontos negros.
5. A equipa atacante entra no campo como a seta indica.

6. Os 6 atacantes tentam passar pelos defesas sem serem tocados até à outra extremidade do campo (3ª linha). Os defesas apenas se podem deslocar nas linhas.
7. Cada vez que um atacante é tocado ao tentar atravessar a linha, este/esta é imediatamente eliminado.
8. O relógio pára assim que 2 atacantes conseguirem passar a 3ª linha sem serem tocados.
9. Depois as equipas trocam de posições, os atacantes passam a defesas e vice-versa, e o tempo é comparado entre as equipas em competição.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. A principal estratégia deste jogo é criar espaço para os outros jogarem.
2. Pergunte à equipa perdedora: Porque é que perderam?
3. Pergunte à equipa vencedora: Porque é que venceram?
4. Pergunte a ambas as equipas o que fariam diferente numa próxima oportunidade para competir?
5. Diga: **“Criar espaços / oportunidades para os outros é vital quando queremos que a nossa equipa vença.”**
6. Como é que podemos criar mais oportunidades para uns aos outros na equipa?
Podemos correr para um melhor local, usando a “triangulação”.
Passando a jogadores melhor posicionados e não apenas para aqueles que mais gostamos
7. Como é que podemos criar uma oportunidade para alguém na nossa família? Discuta.
Podemos pensar nos seus talentos, encorajá-los e procurando oportunidades para que eles possam pô-los em prática

Aprofundando...

Texto Bíblico: Romanos 15:1-7

¹ Nós que somos fortes na fé devemos suportar as fraquezas dos que não são como nós, sem procurarmos o que nos é agradável.

² Cada um de nós deve agradecer ao seu próximo naquilo que for bom para o fortalecer na fé.

³ Pois também Cristo não procurou o que lhe era agradável. Pelo contrário, aconteceu com ele o que diz a Escritura: *Os insultos daqueles que te insultavam caíram sobre mim.*

⁴ *E tudo o que está na Sagrada Escritura foi escrito para nosso ensinamento, a fim de termos esperança por meio da paciência e da coragem que nos vêm da mesma Escritura.*

⁵ *Que Deus, de quem vêm a paciência e a coragem, vos dê harmonia de sentimentos uns para com os outros, seguindo o exemplo de Jesus Cristo.*

⁶ *E isto para que todos em conjunto e a uma só voz dêem louvores a Deus, Pai de nosso Senhor Jesus Cristo.*

⁷ Portanto, aceitem-se uns aos outros como Cristo vos aceitou para glória de Deus.

Perguntas para Reflexão:

- O objectivo desta passagem é encorajar-nos a viver uma vida com “espírito de unidade”, com um só coração e uma só palavra
- Para que isso aconteça, temos:
 - Fonte de Inspiração. O que é isto?
O exemplo de Jesus (v3, 5, 7, 8)
 - 3 pré-requisitos / atitudes indispensáveis
 1. Não pensarmos demasiados em nós próprios (v1)
 2. Aceitarmos os outros (v7)
 3. Ajudarmos/encorajarmos os outros (v2)
(Ajude-os a falar sobre aplicações práticas disto, por exemplo)
 - Tentando pensar nos outros logo de manhã, orando por eles mais do que por nós
 - Pensar nas coisas boas que os outros podem ter para nos ajudar
 - Pensar em alguém que podemos encorajar ainda hoje
 - Podemos “criar espaços” para os outros através de uma vida altruísta. Digam como é que podem ajudar alguém em particular, criando espaço para ele/ela!
Encorage-os a darem exemplos práticos de como podem ajudar um irmão ou irmã mais nova



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 16 ESTRATÉGIAS PARA O SUCESSO

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Atacar em equipa*

Cruzamento para a Vida

- Antes de planear a forma como vai decidir os movimentos táticos, faça o exercício que o ajudará a ter a atitude correcta para definir as estratégias.

Atitude: *Acreditar que uma boa estratégia, que inclua a todos, conduzirá a melhores resultados*

Resultados

- 1. Descobrindo que boas estratégias originam bons resultados*
- 2. Descobrindo que todos devem trabalhar juntos se queremos bons resultados*
- 3. Descobrindo que os bons resultados vêm quando saímos do nosso conforto*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Pode usar qualquer pequeno objecto para este exercício.
2. Uma possível sugestão é que use uma caneta ou lápis.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Dê as seguintes instruções enquanto a caneta/lapis move-se de mão em mão:
 - O objecto tem de tocar nas mãos de todos os elementos da equipa
 - Tentem fazê-lo da forma mais rápida possível
2. Cronometre o tempo que demoram a completar o exercício. Se o completarem em 15 ou mais segundos, diga-lhes que pode ser feito em metade do tempo.
3. Quando melhorarem o tempo (após alguns esforços) para 5 segundos, diga-lhes que pode ser feito em menos de 2 segundos.
4. Eles devem encontrar a solução sozinhos, mas se eles juntarem todas as mãos será fácil para o líder tocar com o objecto em todas elas em menos de 2 segundos.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Porque é que demorou tanto tempo a 1ª vez que fizeram o exercício?
2. O que foi preciso fazer para acelerar o exercício?
Aproximarmos mais uns dos outros
3. Que esforço tiveram de fazer individualmente para alcançar o sucesso no exercício?
Sair do nosso lugar e ficar numa posição muito “desconfortável”

Observações:

1. Este exercício exigiu que a equipa criasse uma estratégia. Todos eram precisos. No final foi fácil.
2. Que lições podemos tirar deste exercício que nos ajudem no futuro, quando tivermos de decidir estratégias na equipa?
Temos de ter sempre o objectivo em mente
Temos de fazer sacrifícios pessoais para atingir o objectivo
Temos de considerar os outros
Temos de ficar mais perto dos outros
3. Como aplicar estas lições no campo de futebol?
4. Como aplicar estas lições onde quer que estejamos como equipa, ou como uma família, em casa?

Aprofundando...

Texto Bíblico: Filipenses 2:1-4

¹ Portanto, se algum encorajamento, alguma consolação de amor, alguma comunhão do Espírito, alguns entranhados afectos e sentimentos de compaixão resultam da nossa União com Cristo,

² então peço-vos que me dêem a grande satisfação de viverem em harmonia. Estejam unidos pelo mesmo amor numa só alma e nos mesmos sentimentos.

³ Não façam nada por ambição pessoal nem por orgulho, mas, com humildade, considerem os outros superiores a vós próprios.

⁴ Que ninguém procure apenas o seu interesse, mas também o dos outros.

Perguntas para Reflexão:

- Paulo diz que devemos ter o mesmo amor, a mesma comunhão do Espírito, e o mesmo propósito, se quisermos ter um impacto estratégico. Quais são as coisas que nos devem inspirar para isso (v1)?

Jesus uniu-nos numa única família

Jesus deu-nos o seu Amor

Todos vivemos pelo Seu Espírito

A compaixão é um fruto do Espírito

- Quais são as três coisas que devemos fazer para que estejamos unidos “numa só alma nos mesmos sentimentos” (v3, 4)?

Não fazer nada por ambição pessoal

Considerar os outros melhores que nós mesmos

Procurar os interesses dos outros

- Qual é o alicerce destas três coisas (v3)?

Humildade

- Podem pensar em dois amigos que conseguem ser melhores do que vocês nalguma área?
- Pensem em duas necessidades/preocupações/interesses de amigos vossos que vocês queiram ajudar a partir de agora.



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 17
“FICA ATENTO!”

Aspecto Técnico-Táctico do Treino *Protecção*

Cruzamento para a Vida

- A bola é o objecto de maior valor dentro do campo. Sem a bola, não é possível marcar! Façam tudo o que estiver ao vosso alcance para manter a sua posse, ou para recuperá-la sempre que a perderem.
- A bola de futebol é como uma “**pérola**” que tem de ser protegida e respeitada.
- Na vida, temos algo muito valioso que tem de ser protegido – a nossa pureza.

Propósito: *Ajudar os jogadores a valorizarem a sua pureza*

Atitude: *Habilidade para respeitar a pureza de cada um*

Resultados: *1. Criar nos jogadores o desejo de viverem em pureza
2. Cultivar o princípio: “Tenho de respeitar o meu corpo e guardar a minha pureza.”*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Prepare uma bola para cada jogador. Se não tiver bolas suficientes, divida a equipa em 2 ou 3 grupos e repita a actividade.
2. Com a ajuda de cones / marcadores, desenhe um rectângulo no campo.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Identifique 1 jogador para ser o “ladrão”, por cada 2 jogadores com bola.
2. O objectivo é manter a posse da bola pelo máximo tempo possível, enquanto que os “ladrões” tentam chutar a bola para fora.
3. Ao longo da actividade, avise os jogadores das ameaças de roubo da bola, gritando: “Atenção, atenção”.
4. As últimas três pessoas com bola serão as vencedoras. Faça uma rotação dos “ladrões” entre os outros jogadores.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. O que é que este jogo vos ensinou acerca de Vigilância?
Não podemos relaxar. Temos de estar sempre alerta
Podemos perder tudo num momento de distração
É bom sentirmos que conseguimos vencer os ataques
2. Quais são as outras coisas na vida que vocês devem proteger?
Os meus haveres.
A reputação da minha família
Minha auto-estima / respeito-próprio
Minha saúde
Minha pureza
3. Porque razão querem proteger a vossa pureza?
Por causa do perigo do HIV/Sida. Um erro pode significar a morte
Não quero uma coisa pouco valiosa se vou perder algo de grande valor
Quero dar o que tenho mais precioso (virgindade) a quem me oferecer o que tiver de mais precioso (virgindade) no casamento
A pureza é uma dádiva. Dê o exemplo de uma prenda. O que sentiriam se recebessem uma prenda que já tinha sido desembulhada?
Porque vale a pena esperar pelo casamento
4. Quem é que nos pode ajudar a ficar “atentos”?
Amigos
Pais
Professores
Lembretes – autocolantes, marcadores, posters, etc
A Bíblia
5. O que acontece quando perdemos a bola num jogo? Acham que é possível recuperar a posse do vosso tesouro?
Podemos começar de novo!

Decidam agora abster-se de todos os comportamentos de risco – incluindo actividades sexuais – para guardar o vosso futuro e os vossos sonhos. Vocês podem fazer a diferença!
6. Diga: **“Pessoal, sempre que ouvimos os avisos no campo, acerca do inimigo, devemos lembrar que precisamos de estar sempre atentos. Vamos guardar o tesouro!”**

Aprofundando...

Texto Bíblico: 1 Tessalonicenses 4:1-8

¹ Enfim, irmãos, já receberam de nós orientações sobre o caminho que devem seguir para agradar a Deus. Pedimo-vos vivamente em nome do Senhor Jesus que continuem por esse caminho, como têm feito até aqui, para progredirem cada vez mais.

² Lembrem-se das orientações que vos demos da parte do Senhor Jesus.

³ A vontade de Deus a vosso respeito é que vivam em santidade, afastados da imoralidade.

⁴ Que cada um saiba usar com dignidade e honra o seu próprio corpo.

⁵ Não se deixem levar pelos maus desejos como fazem aqueles que não reconhecem Deus.

⁶ Neste ponto ninguém deve fazer mal ao seu irmão, nem prejudicá-lo. Como já vos tínhamos dito e avisado, o Senhor castiga duramente todos esses pecados.

⁷ Pois Deus não nos chamou para a imoralidade mas para vivermos em santidade.

⁸ Portanto, aquele que desobedece a estes preceitos não é a um homem que desobedece, mas sim a Deus, que vos dá o seu Espírito Santo.

Observações:

Escolha a opção certa:

1. Vida = fazer o que agrada a Deus.
2. Vida = fazer o que agrada a mim próprio.

O que é que agrada a Deus?

Versículo 3: Se vivermos em santidade

Versículo 3: Se nos abstermos da imoralidade sexual

Versículo 4: Se aprendermos a controlar o nosso corpo

Versículo 4: Se vivermos dignamente e honradamente

Versículo 6: Se não enganarmos os nossos irmãos nem tirarmos vantagem deles

Versículo 7: Se vivermos vidas puras e santas

Versículo 8: Se vivermos guiados pelo Espírito Santo

Como vivem os ateus? (aqueles que não acreditam nem obedecem a Deus)

Em paixões imorais

Perguntas para Reflexão:

- Quais são as “coisas sexualmente imorais” que devemos evitar?
Sexo fora do casamento
Pornografia
Violação
Homossexualidade
- Quais são as disciplinas espirituais que devemos aplicar para “controlar os nossos corpos”?
Impôr limites
Não permitir situações onde podemos ser tentados
Fugir da tentação
Os animais não têm mente para pensar, nós temos, por isso devemos usá-la para controlar os nossos desejos
- Como é que podemos aprender a obedecer às orientações do Espírito Santo?
Através da oração e meditação
Lendo a Palavra de Deus
Ouvindo a voz de Deus falando à nossa consciência



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 18
“SÊ SENSIVEL AOS OUTROS”

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Passe longo*

Cruzamento para a Vida

- Durante a sessão de treino, mencione várias vezes: “A principal regra do passe longo é concentração num jogador que está distante e bem posicionado.”
- Para contribuir para o bem da equipa, precisamos de nos concentrar nos interesses dos outros.

Propósito: *Deixar as ambições e interesses egoístas para se concentrar na equipa e nos outros*

Atitude: *Concentrar-se nos outros*

Resultados: *1. Que os jogadores considerem o bem dos outros
2. Reconhecimento das ambições egoístas e a sua substituição por ambições colectivas*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Apenas papel e lápis.

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Peça aos jogadores que escrevam no papel o nome de outro jogador e uma tarefa engraçada para ser feita, por exemplo “imitar um pato”, “rastejar como uma cobra” ou “imitar o som do elefante”.
2. Peça-lhes para escreverem também o seu próprio nome na parte inferior da folha.
3. Recolha as folhas e seleccione algumas.
4. Peça a quem escreveu as tarefas para as executar (em vez do jogador para quem foi escrito).

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Diga: **“Nós devemos tratar os outros da forma que gostaríamos de ser tratados. Devemos ser sensíveis com os outros!”**
2. Como é que se sentiram quando descobriram que tinham de executar a tarefa que vocês próprios tinham escrito para outros?
Chateado
Senti-me mal
Envergonhado
Enganado
3. É bom fazer os outros sentirem-se envergonhados?
4. O que é que é importante no passe longo?
Concentrar num jogador que esteja distante e bem posicionado
5. Diga: **“Tal como no passe longo, na vida, precisamos de nos concentrar nos outros, considerando-os da mesma maneira que gostaríamos que fizessem connosco.”**
6. Será que a equipa beneficia quando vocês executam um bom passe longo? Porquê?
7. Quando vocês consideram os outros, eles beneficiam também? Como?

Aprofundando...

Texto Bíblico: Romanos 15:1-2

¹ Nós que somos fortes na fé devemos suportar as fraquezas dos que não são como nós, sem procurarmos o que nos é agradável. ² Cada um de nós deve agradar ao seu próximo naquilo que for bom para o fortalecer na fé.

Perguntas para Reflexão:

- Escrevam as 5 mais importantes maneiras em que gostavam que os outros vos tratassem.
- Agora escreva 5 maneiras práticas de fazerem aos outros aquilo que escreveram.
- O que é que podem mudar na vossa atitude que vos ajude a concentrar mais nos outros?
- Que 3 acções práticas vocês podem fazer já (hoje / esta semana) que ajude ou beneficie outros?



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 19
“OLHANDO MAIS ALÉM”

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Passe longo*

Cruzamento para a Vida

- Os jogadores precisam de uma visão alargada para ver quais são os colegas de equipa bem posicionados para receber a bola
- Na vida, também precisamos de uma visão alargada sobre os outros, que nos permita deixar de pensar apenas em nós próprios ou apenas na nossa equipa ou família, para pensarmos de uma forma alargada para todos os outros na comunidade à nossa volta

Propósito: *Ajudar os jogadores a saírem do seu conforto para ajudar outros na sociedade*

Atitude: *Concentração naquilo que beneficia aqueles que não fazem parte do seu grupo (família e amigos)*

Resultados: *1. Considerar os outros, não apenas os que estão perto, mas também os que são desconhecidos e fazem parte da comunidade*
2. Alargar a perspectiva de cada um, passando a olhar mais além, em vez de para si próprios

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Prepare um saco de rebuçados (ou doces, chocolates, etc.)

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Distribua um rebuçado apenas a um terço da equipa. Peça-lhes que entreguem esse rebuçado a outro membro da equipa.
2. Distribua agora um rebuçado a todos os jogadores, e peça-lhes para que os ofereçam a alguém fora da equipa que não conheçam.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. Como se sentiram quando receberam um rebuçado?
2. Como se sentiram quando vos foi dito que o teria de entregar a alguém?
3. O que sentiram quando alguém vos ofereceu um rebuçado?
4. Como se sentiram quando o deram a alguém que não conheciam?
5. Que atitude tinham quando ofereceram o rebuçado? Foi uma atitude positiva ou é algo que ainda precisa de ser mudado?

Aprofundando...

Texto Bíblico: Mateus 5:43-47

⁴³ “Ouviram o que foi dito: *Amarás o teu próximo* e desprezarás o teu inimigo. ⁴⁴ Mas eu digo-vos: Tenham amor aos vossos inimigos e peçam a Deus por aqueles que vos perseguem. ⁴⁵ É deste modo que se tornarão filhos do vosso Pai que está nos céus, porque ele faz brilhar o Sol tanto para os bons como sobre os maus, e faz cair a chuva tanto para os justos como para os injustos. ⁴⁶ Se amarem apenas aqueles que vos amam que recompensa poderão esperar? Não fazem também isso os cobradores de impostos? ⁴⁷ E se saudarem apenas os vossos amigos, que há nisso de extraordinário? Qualquer pagão faz o mesmo!”

Perguntas para Reflexão:

- Como é que podemos começar a demonstrar amor fora da nossa zona de conforto?
Sorrindo
Ajudando os outros
- Porque é que é tão importante “amar mais do que o normal”?
Amor verdadeiro é quando amamos alguém antes que esse alguém nos mostre algum amor
- Quanto é que vocês apreciam (amam) a comunidade onde vivem?
- Como é que vocês ajudam essa comunidade?
- Será que vocês só pensam naqueles que estão perto ou será que pensam mais além? Como é que podem demonstrar isso?
- Apenas quando fizermos mais do que os outros é que a sociedade se poderá tornar melhor. O que é que podemos fazer de aqui em diante para que a nossa comunidade melhorasse e se tornasse numa comunidade ainda melhor do que era antes?



UBABALO eAFRICA FORMAÇÃO PARA A VIDA

SESSÃO 20
“AGARRA A OPORTUNIDADE”

Aspecto Técnico-Tático do Treino *Cabeceamento*

Cruzamento para a Vida

- Cada vez que a bola é cruzada para a pequena area, cria-se uma oportunidade para marcar um golo.
- Os jogadores necessitam de estar alerta para essa oportunidade e de ter a coragem para marcar um golo de cabeça certo.

Propósito: *Ajudar os jogadores a estarem atentos às oportunidades e a agarrá-las*

Atitude: *Estar atento às oportunidades sem as perder*

Resultados: *Mudar a atitude dos jogadores em relação à escola / trabalho – vendo isso como uma oportunidade de construir um futuro melhor*

Preparação para a actividade sobre a Atitude

1. Prepare 5 caixas / garrafas numeradas com 2, 5, 5, 10,10

Instruções para a actividade sobre a Atitude

1. Alinhe as caixas / garrafas na linha de golo.
2. Divida os jogadores em 2 equipas, pedindo que cada equipa escolha um jogador que irá lançar a bola por detrás da baliza.
3. As duas equipas alinham atrás da marca de grande penalidade.
4. Assim que a bola é lançada, um dos jogadores corre, tentando cabecear a bola para as caixas / garrafas. Alterne entre as 2 equipas até que todos têm uma oportunidade de cabecear a bola.
5. As equipas somarão os pontos ao conseguirem atingir os alvos (2 pontos, 5 pontos ou 10 pontos).
6. A equipa vencedora é aquela que somar mais pontos.

Conclusões e Aplicações sobre a Atitude

Perguntas para Reflexão:

1. O que é preciso fazer para conseguir a pontuação máxima neste jogo?
Ser corajoso
Estar atento à bola
2. Todas as bolas lançadas eram uma oportunidade para marcar?
Sim
3. Na vida, quais são as oportunidades que nos podem dar um futuro melhor?
Frequentar a escola
Estudar com aproveitamento
Fazer o trabalho de casa
Obedecendo às autoridades
4. Onde podem nos levar essas oportunidades?
5. O que nos pode impedir de agarrar essas oportunidades?
Medo de falhar
Falta de confiança / coragem
6. O que é que nos pode ajudar a agarrar as oportunidades?
7. Que oportunidades na vida é que vocês vão agarrar nesta próxima semana?

Aprofundando...

Texto Bíblico: Efésios 5:14-21

¹⁴ Pois tudo aquilo que aparece às claras fica iluminado. Por isso é que se diz:

"Levanta-te, tu que dormes,
Ressuscita, tu que estás morto,
e Cristo brilhará sobre ti."

¹⁵ Prestem portanto, muita atenção à maneira como se comportam. Não se comportem como insensatos, mas como sábios,

¹⁶ Aproveitem bem o tempo, porque os dias que correm são maus.

¹⁷ Por isso, não façam as coisas de qualquer maneira, mas procurem compreender bem qual é a vontade do Senhor.

¹⁸ Não se embebedem, pois o vinho leva à libertinagem, mas deixem-se encher do Espírito de Deus.

¹⁹ Recitem uns com os outros salmos, hinos e cânticos que inspirem devoção. Cantem e louvem ao Senhor com o vosso coração.

²⁰ Dêem graças a Deus, nosso Pai, por todas as coisas, em nome de nosso Senhor Jesus Cristo.

²¹ Sejam submissos uns para com os outros, pelo respeito que têm por Cristo.

Observações:

Para tirar o máximo de cada oportunidade, precisamos de:

1. Levantar (v14)
2. Prestar atenção (v15) porque os dias são maus (v16)
3. Fazer aquilo que Deus quer (v17)
4. Estar cheios pelo Espírito Santo (v18)
5. Estar com aqueles que podem encorajar-nos espiritualmente (v19)
6. Vivemos agradecidos (v20)
7. Servirmos os outros (v21)
8. Vivemos em reverência a Deus (v21)

Perguntas para Reflexão:

- Baseado na lista anterior, se tivéssemos de classificar de 1-10, em que pontos teríamos menos de 4?
- Como é que a melhoria de alguns desses pontos contribuiriam para construirmos um mundo melhor?
- Quais são as oportunidades que Deus nos dá diariamente, uma vez por mês, ou uma vez na vida, para fazermos a Sua Vontade?

Observações: