



UBABALO

Manual Treinador para a Vida

Sessões 1 - 10

De Treinador de Voleibol a Treinador para a Vida



INDEX

Nº Sessão	Tópico	Habilidade de Voleibol	Valor	Nº Pag.
Sessão 1	Estar vigilante	Manchete	Vigilância	4
Sessão 2	Responsabilidade	Serviço	Serviço	6
Sessão 3	Interdependência	Levantamento	Conectividade	8
Sessão 4	Encorajamento	Armação	Conectividade	10
Sessão 5	Terminando bem	Ataque	Responsabilidade	12
Sessão 6	Foco	Bloqueio	Coragem	14
Sessão 7	Domínio próprio	Peixinho	Controle	16
Sessão 8	Iniciativa: Use-a ou perca!	Recepção	Criatividade	18
Sessão 9	A força do amor	Mergulho	Serviço	21
Sessão 10	T.I.M.E.	Habilidades combinadas	Conectividade	24

UBABALO

O Manual do Treinador Para A Vida

Salvo quando informado o contrário, Escrituras tiradas de A MENSAGEM. Copyright © 1993, 1994, 1995, 1996, 2000, 2001, 2002. Usado com a permissão de NavPress Publishing Group.

Ubabalo é uma estratégia global desenvolvida inicialmente na África, e que agora espalhou-se por todo mundo por meio de uma parceria colaborativa com diversos ministérios esportivos e líderes de esportivos. Pode ser usado livremente com tanto que reflita os valores esboçados neste manual. Favor buscar conectar-se em parceria com outros em seu país que estão desenvolvendo Ubabalo.

<http://www.ubabalo2010.com>
www.ubabalo.blogspot.com



UBABALO TREINAMENTO PARA A VIDA

SESSÃO 1 Estar vigilante

Treinamento de Voleibol Manchete

Ligando com o treinamento de habilidade para a vida

- Hoje nós iremos aprender mais sobre estarmos vigilantes
- Manchete é uma das habilidades chave no voleibol na qual você precisa estar vigilante
- Nós aprenderemos mais sobre o porquê é importante estar vigilante contra o pecado em tempos de tentação

Propósito: Os jogadores aprenderão a fazer a manchete que é uma das habilidades básicas do voleibol

Habilidade para a vida: Desenvolver uma atitude de estar vigilante no jogo e na vida

Resultados: 1. Jogadores estenderão que a manchete é uma habilidade básica e fundamental
2. Jogadores aprenderão o valor de estarem vigilantes contra o pecado na vida

Atividade de preparação para Habilidade para a Vida

1. Bolas de vôlei, rede e quadra de vôlei
2. Todo jogador tem uma bola e a quica no chão e quando ela estiver no ar, ele tenta usar o antebraço para recolocar a bola no ar.
3. O jogador deve estar vigiando a bola e o tempo de bola também.
4. O treinador instruirá os jogadores para praticarem um pouco antes de começarem o jogo.

Instruções para Atividade de Habilidade para a Vida

1. Os jogadores começaram uma sessão prática regular comum na quadra de voleibol.
2. Os jogadores serão ensinados a usar a manchete durante o jogo e praticarão em duplas.
3. O treinador se certificará de que todos no time entendem e conseguem fazer a manchete corretamente. O treinador lembra os jogadores de prestar atenção a bola.
4. Os jogadores devem escutar cuidadosamente a todos as instruções do treinador.
5. O treinador servirá a bola a um deles do outro lado da quadra. A idéia é treinar os jogadores a estarem vigiando a bola.

Aplicações e Compreensões da Habilidade para a Vida

Pergunte e Debata:

1. O que você aprendeu nos exercícios de hoje?
2. Quais eram os seus pensamentos quando pediram a você para jogar com manchete?
3. Você já tinha pensado sobre estar vigilante quando fazendo manchete? Por que isto é importante no jogo?
4. Há algo que nós devêssemos estar vigilantes a respeito em nossa vida cotidiana e por quê?
5. Você pode compartilhar uma experiência de quando você precisou estar vigilante na vida real? O que aconteceu?

Aprofundando-se

- Resultados:**
1. Os jogadores aprenderão a importância de estarem vigilantes
 2. Através da parábola das 10 virgens eles aprenderão a importância de estarem vigilantes na vida.

Texto Bíblico: Mateus 25:1-13

Comentários:

Jesus explica sobre o Reino de Deus através da parábola das 10 virgens que foram ao encontro do noivo, cinco delas eram sábias e levaram óleo extra consigo e cinco delas eram tolas e não levaram óleo suficiente consigo. Eventualmente as sábias conseguiram ir as bodas e as tolas perderam a festa por terem retornado depois que o noivo tinha chegado. Sendo vigilantes contra o pecado nós também podemos evitar ceder à tentação e machucar a nós mesmos e a outros também.

Pergunte e Debata:

- Qual você achar que é o propósito desta história que Jesus contou?
Você precisar estar vigilante todo tempo.
- Você já esteve em uma situação que você não estava vigilante e falhou?
Sim ou Não
- Você pode brevemente compartilhar um exemplo de uma vez quando você esteve em uma situação em que você perdeu alguma coisa por não estar vigilante?
- Deste exemplo que você compartilhou, o que você teria feito de modo diferente?
- Como esta história das virgens sábias e tolas se aplica a sua vida hoje e ao seu relacionamento com Jesus?
Nós precisamos cultivar um relacionamento íntimo com Jesus- sem pecado
- Como você imagina que você viverá seu relacionamento com Jesus e com aqueles ao seu redor?

Versículo para memorizar:

Mateus 26:41 - "Vigiai e orai, para que não entreis em tentação; na verdade, o espírito está pronto, mas a carne é fraca."



UBABALO TREINAMENTO PARA A VIDA

SESSÃO 2 Responsabilidade

Treinamento de Voleibol Serviço

Ligando com o treinamento de habilidade para a vida

- Hoje nós iremos aprender sobre responsabilidade
- Nós iremos aprender a habilidade do Serviço hoje
- Nós iremos correlacionar a habilidade do serviço e como ser responsável em um time e na vida

Propósito: Ensinar os jogadores a servir a bola mais efetivamente

Habilidade para a vida: A habilidade de assumir a responsabilidade em um jogo e na vida, o que construirá a credibilidade

Resultados: 1. Os jogadores desenvolverão suas habilidades para servir e aprender por que é tão importante em um jogo
2. Os jogadores aprenderão a entender a importância de ser responsáveis na vida

Atividade de preparação para Habilidade para a Vida

1. Bolas de vôlei, rede e quadra de vôlei
2. Um jogador acerta a bolam, com sua mão, lançando por cima da rede chegar dentro das linhas da quadra
3. Os jogadores podem servir com o braço abaixado ou levantado para a quadra oposta

Instruções para Atividade de Habilidade para a Vida

1. O treinador explica e demonstra a habilidade do service (Iniciantes: servem com o braço abaixado. Jogadores mais avançados: servem pulando)
2. Os jogadores praticam o serviço
3. O treinador explica que cada jogador precisa ser responsável quando servindo em um jogo: eles precisam escolher o modo do serviço que se encaixa ao nível de suas habilidades; eles também precisam entender que em situações tensas no jogo é mais importante servir um serviço seguro do que se arriscar.

Aplicações e Compreensões da Habilidade para a Vida

Pergunte e Debata:

1. O que você aprendeu com este exercício?
2. Quais foram os seus pensamentos quando foi pedido a você que servisse?
3. Você já tinha pensado sobre ser Responsável quando Servindo?
4. Como você pode mostrar responsabilidade quando servindo?
5. É muito importante ser responsável em um jogo e na vida? Por quê?
6. Você já foi responsável na vida real? Quando e como foi esta experiência?
7. O treinador pode compartilhar sua história pessoal sobre ser responsável.

Aprofundando-se

Resultados: 1. Os jogadores aprenderão sobre a necessidade de ser responsável na vida e no esporte

2. Os jogadores aprenderão um exemplo bíblico sobre responsabilidade
3. A parábola da Bíblia dará mais clareza sobre ser responsável

Texto Bíblico: João 10:1-18

Comentários:

Jesus tanto ensinou quanto demonstrou responsabilidade e esta passagem revela uma tremenda responsabilidade que Jesus tomou sobre Si para o bem do mundo. Ele menciona o fator de risco envolvido em assumir a responsabilidade assim como Sua boa vontade em assumir o risco ao custo de Sua própria vida, e assim modelando a responsabilidade definitiva como um líder. Enfatize a importância de ser responsável tanto no campo quanto na vida cotidiana quando as tentações para ser descuidado e irresponsável se apresentam.

Pergunte e Debata:

- O que Jesus disse que o bom pastor faz por suas ovelhas? (v.11)
- Por que o bom pastor faria isto? (v.11)
- Como o mercenário responderia ao perigo com as ovelhas? (v.12)
- Por que ele responderia desta maneira? (v.12)
- O que aconteceria a ovelha se o pastor a abandonasse? (v.12)
- Qual é a razão que Jesus dá para o mercenário abandonar as ovelhas? (v.12 e 13)
- O que Jesus diz a respeito da relação entre o pastor e as ovelhas? (v.14)
- O que Jesus diz sobre as 'outras ovelhas'? (v.16)
- O que Ele diz que as 'outras ovelhas' responderão a sua voz? (v.16)
- Como Jesus Se compara ao bom pastor nos versos 17 e 18?
- O que você aprende sobre o caráter do bom pastor nesta passagem?
- Como ser uma pessoa responsável te ajudará na vida cotidiana?

Versículo para memorizar

Colossenses 3:23 - "E tudo quanto fizerdes, fazei-o de todo o coração, como ao Senhor, e não aos homens."



UBABALO TREINAMENTO PARA A VIDA

SESSÃO 3 Interdependência

Treinamento de Voleibol Levantamento

Ligando com o treinamento de habilidade para a vida

- Nós iremos aprender sobre interdependência hoje
- Levantamento é uma habilidade importante no vôlei com a qual todo jogador deve estar familiarizado
- Nós iremos aprender a como fazer um levantamento e o que significa ser interdependente em um time e na vida real

Propósito: Ensinar o jogadores a fazer um levantamento

Habilidade para a vida: Aprender a ser interdependentes e a aproveitar a singularidade de cada um

Resultados:

1. Os jogadores aprenderão a fazer um levantamento mais efetivamente
2. Os jogadores aprenderão por que é tão importante ser interdependente

Atividade de preparação para Habilidade para a Vida

1. Bolas de vôlei, rede e quadra de vôlei
2. Adote a posição de preparo: de frente para o alvo em uma passada ligeira, com os pés separados na largura dos ombros, joelhos dobrados e as mãos posicionadas a frente de sua testa entre 15 e 20 centímetros com o polegar apontando para os olhos.
3. O treinador observa os jogadores de perto para instruí-los até que eles aprendam a habilidade mais efetivamente

Instruções para Atividade de Habilidade para a Vida

1. Dois jogadores de frente um para o outro com a bola praticam o levantamento.
2. Este é o mais básico e mais preciso passe no voleibol. Só pode ser usado quando a bola está se movendo lentamente e está em altura suficiente para você lançar a bola quando está acima da sua cabeça.
3. O treinador lembra aos jogadores de darem passes uns aos outros com altura suficiente.
4. O treinador pede aos jogadores que pratiquem até que eles estejam familiarizados com este passe. (Por favor, permita que os jogadores façam perguntas acerca desta habilidade e os ajude a aprendê-la.)

Aplicações e Compreensões de Habilidade para a Vida

Pergunte e Debata:

1. O que você observou nesta atividade? Você foi capaz de aprender bem o levantamento?

Você apenas poderia fazê-lo se alguém passasse a bola com altura suficiente

2. Você já tinha considerado a importância da interdependência em um levantamento?
3. O que significa ser interdependente em um time?
Todos nós trabalhamos bem uns com os outros
4. Existe outras vezes na vida em que você precisa ser interdependente? Por favor compartilhe alguns exemplos.
5. Você acha que é importante desenvolver a habilidade de trabalhar bem com os outros?
6. O que você poderia fazer essa semana para melhorar o modo como você vive sua vida?
Pensar nos outros
Ajudar os outros

Aprofundando-se

Resultados: 1. Os jogadores aprenderão a ser interdependentes
2. Os jogadores começarão a ver o melhor nos outros como Deus criou cada um de modo único

Texto Bíblico: 1 Coríntios 12:12-27

Comentários:

Paulo dá muitos detalhes para explicar a beleza da maneira de Deus montar o nosso corpo com cada parte sendo única e ainda assim feita para trabalhar em equipe. Apesar de esta passagem ser usada como referência para os dons espirituais ela também pode ser usada para discutir a beleza da interdependência. Os jogadores precisarão ver a conexão entre os corpos assim como o modo que Deus os colocou juntos e o modo que nós precisamos estar trabalhando juntos nos relacionamentos.

Pergunte e Debata

- Nos versos 15 e 16, por que você acha que o pé diria a mão, “Eu não sou parte do corpo porque eu não sou uma mão”?
Talvez ele tenha se sentido inferior
- Imagine não ter mais do que um membro no corpo. Qual seria a nossa aparência e como nós iríamos funcionar? (v.17)
- Quem fez o corpo com tantas partes? (v. 18,19)
- Você pode reformular o versículo 20 usando palavras sobre unidade e diversidade?
Apesar de haver diversidade há unidade também
- Por que o olho diria a mão, “Eu não preciso de você”?
Ele se sente muito importante
Ele sente que a mão não é importante
- O que nós aprendemos com os versículos 22-24?
- Por que Deus montou o nosso corpo do modo como Ele fez?(v. 24-26)
- Dos versículos que nós olhamos o que nós podemos aprender a respeito da interdependência?

Versículo para memorizar

1 Coríntios 12:27 – “Ora, vocês são o corpo de Cristo, e cada um de vocês, individualmente, é membro desse corpo.”



UBABALO TREINAMENTO PARA A VIDA

SESSÃO 4 Encorajamento

Treinamento de Voleibol Armação

Ligando com o treinamento de habilidade para a vida

- Hoje iremos aprender sobre Encorajamento
- Nós iremos aprender uma habilidade chamada Armação
- Nós iremos aprender por que encorajamento é tão importante em um jogo e na vida real

Propósito: Desenvolver a habilidade dos jogadores de armar.

Habilidade para a vida: Equipá-los para encorajar outros e serem encorajados no jogo e na vida.

Resultados:

1. Os jogadores aprenderão sobre a habilidade da Armação
2. Eles aprenderão a importância de encorajar aos outros mesmo em meio à pressão
3. Os jogadores serão encorajados a encorajar os companheiros

Atividade de preparação para Habilidade para a Vida

1. Bolas de vôlei, rede e quadra de vôlei
2. Dois jogadores ficam de frente um ao outro e lançam a bola um ao outro. Após acertar a bola, o jogador anda três passos e espera que o companheiro passe a bola a ele. O jogador vai em direção a bola e a acerta novamente. Então dá três passos para trás após a armação e se posiciona para ficar sob a bola.

Instruções para Atividade de Habilidade para a Vida

1. Um jogador fica de pé sobre uma cadeira na área onde o treinamento de armação acontecerá. O jogador na cadeira levanta suas mãos à altura que um atacante levantaria para atacar (definindo uma altura alvo).
2. Lança 10 bolas por vez ao armador para que ele entre no ritmo da armação.
3. O armador é definido pelos passes dos outros jogadores, se o passe for consistente o suficiente.
4. Os jogadores devem encorajar uns aos outros durante estes exercícios.
5. O treinador deve ensinar constantemente aos jogadores a se encorajarem durante as sessões práticas e os jogos.

Aplicações e Compreensões de Habilidade para a Vida

Pergunte e Debata:

1. O que você aprendeu com estes exercícios?

2. O que foi que te ajudou a continuar tentando o seu melhor?
3. Você já tinha pensado sobre o encorajamento quando praticando algum esporte?
4. Quais foram seus pensamentos quando foi pedido a você que encorajasse aos outros durante as armações?
5. Você já encorajou outros em um jogo ou na vida? Por favor compartilhe sobre esta experiência.
6. O treinador pode compartilhar sua experiência sobre encorajar aos outros e como isso o ajudou.
7. Quem você acha que poderia encorajar nesta semana?

Aprofundando-se

- Resultados:**
1. Os jogadores verão como Jesus encorajou seus discípulos.
 2. Os jogadores aprenderão sobre o valor do encorajamento.
 3. Os jogadores aprenderão a encorajar uns aos outros durante um jogo e na vida.

Texto Bíblico: João 21:1-17

Comentários:

Encorajamento tem um papel importante em relacionamentos e Jesus sabia tudo sobre como é fácil para nós sermos desencorajados. Então Ele fez questão de encorajar as pessoas especialmente quando elas mais precisavam. Este incidente onde Jesus prepara o café da manhã e come com seus discípulos na praia é um destes incidentes onde Jesus encoraja Pedro, o lembrando de chamado de Jesus para sua vida assim como de seu amor por Jesus.

Pergunte e Debata

- Por que você acha que Pedro voltou a pescar depois de ele ter deixado suas redes a mais de três anos para seguir a Jesus?
Talvez ele tenha perdido a esperança porque Jesus tinha sido crucificado
- Como você acha que os discípulos se sentiam após ficar a noite toda pescando no mar e não pegar peixe nenhum?
Cansados, infelizes, desencorajados
- O que Jesus fez para os encorajar?
Ele deu a eles uma nova idéia, fez o café da manhã para eles
- Quando os discípulos souberam que era Jesus por que você acha que foi Pedro o primeiro a pular na água?
Ele estava animado, impaciente
- O que você acha que Jesus quis dizer ao perguntar a Pedro, “Simão, filho de João, você me ama mais do que estes?”
- Por que você acha que Jesus fez esta pergunta a ele?
- Como você acha que Pedro se sentiu quando Jesus deu a ele a responsabilidade de tomar conta de suas ovelhas? (se referindo as pessoas)
- Como você acha que Pedro se sentiu quando Jesus o lembrou de seu chamado para o seguir?
Encorajado, motivado, determinado
- Qual o papel que o encorajamento tem na vida de seus amigos e colegas de equipe e na vida das pessoas com as quais você convive diariamente?

Versículo para memorizar

Hebreus 10:25 – “Não deixemos de reunir-nos como igreja, segundo o costume de alguns, mas encorajemo-nos uns aos outros, ainda mais quando vocês vêem que se aproxima o Dia.”



UBABALO TREINAMENTO PARA A VIDA

SESSÃO 5 Terminando Bem

Treinamento de Voleibol Ataque

Ligando com o treinamento de habilidade para a vida

- O ataque é uma das habilidades principais no voleibol
- Atacar bem pode ajudar seu time a pontuar no jogo
- Atacar no jogo ajudará seu time a terminar bem
- Na vida também é vital não apenas começar como também terminar bem

Propósito: Desenvolver a habilidade dos jogadores de atacar para que eles possam assim pontuar.

Habilidade para a vida: Ajudar o jogador a terminar bem na vida

Resultados:

1. Os jogadores aprenderão a habilidade de atacar bem
2. Os jogadores aprenderão a terminar bem na vida

Atividade de preparação para Habilidade para a Vida

1. Bolas de vôlei, rede e quadra de vôlei
2. Uma sessão normal de vôlei na quadra
3. Praticaremos dois tipos de ataque – ataque com bola e ataque sem bola

Instruções da Atividade da Habilidade para a Vida

1. O treinador explica aos jogadores os quatro estágios do ataque (Aproximar, Decolar, Bater na Bola, Aterrissar) e os jogadores praticarão estes quatro estágios. Os jogadores devem estar familiarizados com estes estágios antes de praticar com a bola.
2. **Ataque sem bola** – Passos: esquerda, direita, esquerda é o exercício para a aproximação (direita, esquerda, direita para jogadores canhotos). O treinador lança uma bola imaginária como em um jogo próxima da rede e os jogadores fingem que há uma bola ali e a acertam.
3. **Ataque com bola** – O treinador segura a bola em cima de uma cadeira próximo da rede e o jogador pula e acerta a bola.

Aplicações e Compreensões de Habilidade para a Vida

Pergunte e Debata:

1. O que você aprendeu com estes exercícios?
2. A partir dos exercícios que você fez, você seria capaz de aprender a atacar bem?
3. Como você acha que esta habilidade afetará o seu jogo? Esta habilidade te ajudaria a terminar bem um jogo?

4. Você já tinha pensado sobre a idéia de terminar bem em outras partes da vida?
5. Alguém gostaria de dar um exemplo de uma vez quando você terminou algo bem?
6. O que você poderia fazer esta semana que poderia terminar bem?

Aprofundando-se

Resultados:

1. Ajudar os jogadores a entender como Jesus terminou o curso de sua vida para a humanidade
2. Ajudar os jogadores a entender que eles também precisam ser capazes de terminar bem na vida

Texto Bíblico: Lucas 23:26-49

Comentários:

Jesus veio a Terra com a missão dada pela Seu Pai no Céu e Ele cumpriu esta missão na Terra. A crucificação de Jesus é um exemplo excelente de Jesus terminando bem. No final de Sua vida na cruz Ele clamou com alta voz, “Pai, em tuas mãos entrego meu espírito,” e então Ele expirou.

Pergunte e Debata:

- Nosso tópico é terminando bem. Nós conversamos sobre terminar bem o seu jogo – como você faria isto?
- O que você pensa sobre Jesus e Sua crucificação? Ele terminou bem?
- Quando a sua vida terminar, o que você gostaria que as pessoas dissessem sobre você?
- Como a crucificação de Jesus impacta a sua vida?
- Que tipo de coisas você poderia fazer para honrar o exemplo e os ensinamentos de Jesus?

Versículo para memorizar

2 Timóteo 4:7-8 – “Combati o bom combate, terminei a corrida, guardei a fé. Agora me está reservada a coroa da justiça, que o Senhor, justo Juiz, me dará naquele dia; e não somente a mim, mas também a todos os que amam a sua vinda.”



UBABALO TREINAMENTO PARA A VIDA

SESSÃO 6 Foco

Treinamento de Voleibol Bloqueio

Ligando com o treinamento de habilidade para a vida

- Nesta lição nós aprenderemos sobre bloqueio e sua importância na criação de oportunidades de marcar ponto no voleibol
- Nós aprenderemos a permanecer focados no jogo e na vida
- Nós também aprenderemos a importância de permanecermos focados

Propósito: Desenvolver a habilidade de bloquear dos jogadores

Habilidade para a vida: Ensinar aos jogadores como estarem focados no jogo e na vida

Resultados:

1. Os jogadores aprenderão como bloquear no voleibol
2. Os jogadores aprenderão como permanecer focados
3. Os jogadores identificarão as distrações que podem tirar seu foco do jogo

Atividade de preparação para Habilidade para a Vida

1. Bolas de vôlei, rede, quadra de vôlei e uma parede
2. O propósito deste exercício é treinar a bloquear sem tocar a rede com os braços ao cair depois do bloqueio.
3. Os jogadores começarão ficando em frente a parede em posição de bloqueio para praticar seus saltos de bloqueio.
4. Os jogadores então saltarão e tocarão o mais alto que eles puderem a parede usando uma boa técnica de bloqueio. Os jogadores caem na posição de bloqueio correta.
5. Se a técnica correta for seguida os jogadores serão capazes de fazer o salto do bloqueio sem raspar os braços na rede.
6. Bloqueios na parede é um exercício de vôlei para iniciantes que pode ser feito sozinho. É importante para os jogadores iniciantes que eles permaneçam focados na técnica correta para se tornarem melhores jogadores.

Instruções da Atividade da Habilidade para a Vida

1. O treinador deve dar instruções claras sobre a técnica de bloqueio correta e sobre a sua importância
2. O treinador ensina os jogadores a como ler o jogo para que eles saibam quando fazer o bloqueio
3. Permanecendo focados e sendo capazes de ajudar de ler o jogo os ajudará a ganhar o ponto

Aplicações e Compreensões de Habilidade para a Vida

Pergunte e Debata:

1. O que você aprendeu com estes exercícios?

2. Quais foram algumas das coisas que você fez para realizar os exercícios de bloqueio de modo bem sucedido?
3. Como estar focado no jogo pode ter ajudado a ter um desempenho bem sucedido no jogo?
4. O que pode tirar seu foco durante o jogo?
5. Quais sucessos você teve em sua vida quando se manteve focado? Você pode compartilhar alguns deles?
6. Houve vezes em que você perdeu o foco e não obteve sucesso? Que coisas tiraram o seu foco?
7. O que poderia acontecer se nós não estivéssemos focados em um jogo e na vida?

Aprofundando-se

Resultados:

1. Através da história de Pedro, os jogadores entenderão como permanecer focados e não se distrair com o medo que o sucesso traz.
2. Os jogadores aprenderão a importância de permanecerem focados superando seus medos.

Texto Bíblico: Mateus 14:22-33

Comentários:

Esta história mostra a importância de permanecer focados em Jesus especialmente em tempos de dificuldades. O treinador precisará ajudar a desenhar o paralelo entre a história de Pedro andando sobre as águas e a vida diária dos jogadores, pedindo a eles para pensar em coisas que eles mesmos têm encontrado dificuldades ou mesmo achado impossíveis. Pedro foi bem sucedido porque ele permaneceu focado em seu relacionamento com Jesus.

Pergunte e Debata

- Por que os discípulos temeram quando eles viram Jesus andando sobre as águas? (v.26)
- Por que você acha que Pedro pediu a Jesus para chamá-lo para andar sobre as águas com Ele?
- Por que ele começou a afundar? (v.30... Ele teve medo do vento)
- O que Jesus fez quando Pedro começou a afundar? (Ele esticou sua mão)
- O que aconteceu quando Jesus entrou no barco?
- Quais são as coisas que podem acontecer em nossa vida que podem nos deixar com medo?
- Como estes “medos” podem tirar nossos focos do que estamos tentando fazer?
- Como você acha que o Senhor pode nos ajudar nestas situações de modo que nós permaneçamos focados?
- Como permanecer focado em Jesus poderia nos ajudar em nossas vidas cotidianas?
- Quais são as coisas que nós podemos fazer para permanecermos focados em Jesus todo dia?
- O que acontece quando nós paramos de nos focarmos em nosso relacionamento com Jesus?

Versículo para memorizar

Hebreus 12:1, 2 - “Portanto nós também, pois que estamos rodeados de uma tão grande nuvem de testemunhas, deixemos todo o embaraço, e o pecado que tão de perto nos rodeia, e corramos com paciência a carreira que nos está proposta, olhando para Jesus, autor e consumador da fé, o qual, pelo gozo que lhe estava proposto, suportou a cruz, desprezando a afronta, e assentou-se à destra do trono de Deus.”

Citação

“Todo o time compareceu. Todos estavam focados, todos eles jogaram dando 100%.” (Brit Munsterteiger)



UBABALO TREINAMENTO PARA A VIDA

SESSÃO 7 Domínio próprio

Treinamento de Voleibol Peixinho

Ligando com o treinamento de habilidade para a vida

- Nesta sessão, aprenderemos sobre o Peixinho
- **Peixinho** é uma atividade básica durante o jogo para evitar que o oponente marque pontos
- Nesta lição, também aprenderemos sobre o domínio próprio

Propósito: Desenvolver nos jogadores a habilidade de **Peixinho**

Habilidade para a vida: Desenvolver o domínio próprio

Resultados: 1. Os jogadores aprenderão a habilidade do **Peixinho** no voleibol
2. Os jogadores experimentarão a importância de agir com domínio próprio
3. Os jogadores aprenderão a necessidade de exercitar o domínio próprio em suas vidas

Atividade de preparação para Habilidade para a Vida

1. Bolas de vôlei, rede, quadra de vôlei
2. Um Dig é um passe de bola impulsionado para o outro time. É importante estar em uma posição abaixada, com os calcanhares levantados e pronto para se mover.

Instruções da Atividade da Habilidade para a Vida

1. Os jogadores praticarão em pares: um lança a bola para o parceiro dez vezes e depois eles trocam.
2. Os jogadores recebem as bolas que são lançadas do outro lado da rede.
3. O treinador lembra os jogadores da importância de controlarem seus corpos e mentes para obterem um melhor resultado..

Aplicações e Compreensões de Habilidade para a Vida

Pergunte e Debata:

1. O que você aprendeu com estes exercícios?
2. O **Peixinho** no vôlei precisa de muito controle e é uma habilidade básica para se desenvolver para manter seu time no jogo. Uma habilidade básica para desenvolver para ganhar o seu “jogo da vida” é o domínio próprio.
3. Você já esteve em uma situação onde você teve que mostrar muito domínio próprio tanto na quadra quanto na vida?

4. Você pode mostrar domínio próprio no que você fala e no que você faz... você pode pensar em vezes que você lutou para mostrar domínio próprio? O que você poderia dizer ou fazer da próxima vez que você estiver nesta situação?
5. É útil para você treinador compartilhar exemplos da sua própria vida quando você precisou mostrar um melhor domínio próprio. Deste modo seus jogadores podem sentir-se mais abertos a compartilhar exemplos de suas próprias vidas. O debate ajudará eles a saberem o que fazer quando se depararem com situações similares no futuro.

Aprofundando-se

Resultados: 1. Os jogadores verão Jesus exercitar o domínio próprio mesmo em tempos de difíceis
 2. Eles aprenderão a importância do domínio próprio em suas vidas diárias
 3. Eles serão encorajados a exercitar o domínio próprio em suas vidas diárias

Texto Bíblico: Mateus 4:1-11

Comentários:

A maioria dos jovens luta com o assunto do domínio próprio e Jesus nos oferece um modo de nos termos um melhor domínio próprio. A passagem descreve uma situação em que Jesus foi tentado 3 vezes com tentações muito grandes. Ele amava Seu Pai muito para querer qualquer coisa além do que Seu Pai queria para Ele. Por Ele ter passado tanto tempo lendo e compreendendo a Palavra de Deus Ele sabia o que Seu Pai esperava Dele. Os jogadores são encorajados a ler a Palavra de Deus para que eles possam mostrar domínio próprio quando tentados.

Pergunte e Debata

1. Como Jesus se sentia quando Ele foi tentado a transformar as pedras em pão? (v.2)
2. Qual foi a resposta de Jesus a primeira tentação (v4)
Sua resposta foi forte e determinada
3. Como Jesus mostrou Domínio próprio em resposta a segunda tentação?
4. Mesmo Jesus sabendo que Deus enviaria Seus anjos para pegá-Lo se ele pulasse do topo da montanha... por que você acha que ele não pulou?
Jesus não queria pular apenas para provar algo ao diabo
5. Na Terceira tentação foi prometido a Jesus tudo que Ele via se Ele se curvasse e adorasse ao diabo e ainda assim ele conseguiu mostrar domínio próprio e resistiu. Quais são algumas das coisas em que nós precisamos resistir e mostrar mais domínio próprio?
6. Você acha que foi difícil para Jesus vencer as tentações? Por que ou por que não?
Jesus estava com fome (v2) e cansado (v11) Os anjos vieram e cuidaram Dele
7. Onde você acha que Jesus conseguiu a força para resistir as tentações?
Na Bíblia... Deuteronômio 8:3, Salmo 91: 11 e 12 e Deuteronômio 6:13. Leia estes versículos para enfatizar que a força Dele veio do que a Bíblia diz
8. Quais são algumas das coisas que você acha difícil de resistir?
9. Às vezes seus amigos prometem a você coisas para te tentar a fazer algo que você sabe que é errado? Que coisas eles prometem a você?
10. Como o exemplo de Jesus nesta história pode nos ajudar quando encaramos tentações?
Ele nos lembra da Palavra de Deus – Ela nos lembra o que fazer e o que não fazer
11. Quais são algumas das coisas que nós podemos fazer para fortalecer nosso domínio próprio para que nós também possamos resistir as tentações?
Ler a Bíblia, orar, associar-se com amigos que irão nos encorajar a fazer a coisa certa.

Versículo para memorizar

2 Timóteo 1:7 – “Pois Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, de amor e de equilíbrio.”

Citação:

“Pela constante auto-disciplina e domínio próprio você pode desenvolver grandeza de caráter.”
 (Grenville Kleiser)



UBABALO TREINAMENTO PARA A VIDA

SESSÃO 8 Iniciativa: Use-a ou perca!

Treinamento de Voleibol Recepção

Ligando com o treinamento de habilidade para a vida

- Nesta sessão os jogadores verão como receber e retornar a bola
- Os jogadores serão encorajados a mostrar sua iniciativa quando retornarem a bola
- A recepção é uma habilidade do vôlei na qual você deve ser um jogador que toma iniciativa
- Eles aprenderão sobre ter iniciativa tanto no jogo quanto na vida

Propósito: Desenvolver a habilidade dos jogadores de recepção da bola (pedir a bola, ir na direção a bola, trabalhar em equipe)

Habilidade para a vida: Ajudar os jogadores a aprender sobre a importância de tomar a iniciativa na vida diária no modo como respondemos a diferentes situações

Resultados: 1. Os jogadores aprenderão como receber e retornar a bola com vantagem para sua equipe
2. Os jogadores ganharão uma compreensão de como tomar a iniciativa pode fazer uma diferença positiva tanto no jogo quanto na vida

Atividade de preparação para Habilidade para a Vida

1. Bolas de vôlei (uma bola entre dois jogadores), rede, quadra de vôlei
2. Aquecimento para recepção: os jogadores servem em pares. O jogador sacando recebe e retorna a bola. Após 10 serviços, trocam.
3. O treinador faz rotação com os pares e faz correções técnicas.

Instruções da Atividade da Habilidade para a Vida

1. O treinador serve a bola a alguém do outro lado da quadra. Os jogadores são encorajados a serem iniciadores quando eles recebem: eles precisam decidir com antecedência quem vai receber a bola. O jogador que receberá deverá gritar "minha!" quando a bola cruzar a rede.
2. Os jogadores continuam um jogo onde o treinador continua a assegurar que a técnica correta está sendo mantida e que os jogadores mantenham a iniciativa e peçam a bola quando receberem.

Aplicações e Compreensões de Habilidade para a Vida

Pergunte e Debata:

1. O que você aprendeu com estes exercícios?
A necessidade de ser decisivo com quem recebe a bola e pedir a bola com antecedência

2. Que diferença fez tomar a iniciativa e pedir pela bola no seu jogo?
3. Existem coisas em que você esteve envolvido onde você foi o iniciador? Leve os jogadores a explicarem-se ex. algumas atividades na escola, algumas atividades com seus amigos onde você pode ajudar outros menos afortunados do que você.
4. É útil que você treinador compartilhe exemplos da sua própria vida quando for o iniciador.
5. Como você pode mostrar iniciativa com seus amigos quando eles estiverem tentando fazer algo que você sabe que não é certo?
Mostrar-se contra
Sair de perto
Tentar influenciar os outros no grupo a fazerem o mesmo
6. Que idéias o time pode sugerir para fazer uma diferença positiva enquanto:
 - a. Está jogando voleibol com colegas do time e com os oponentes?
 - b. Está jogando com os amigos?
 - c. Está na escola?
 - d. Está em casa com a família?

Aprofundando-se

Resultados:

1. Nesta lição os jogadores aprenderão a importância de tomar iniciativa
2. Os jogadores aprenderão a usar as oportunidades que vêm em seu caminho na vida para mostrar iniciativa

Texto Bíblico: Lucas 19:11-27

Comentários:

Iniciativa é vista normalmente ligada com alguém fazendo a diferença em uma situação. Nesta história o Rei deu aos servos algum dinheiro e os encorajou a ir e fazer algo com o dinheiro. Quando os servos mandaram notícias sobre o que eles tinham feito, o Rei achou dois que tinham aumentado a sua quantia de dinheiro, mas o 3º ficou com muito medo de perder o dinheiro então ele não fez nada com ele.

Nós podemos superar nossos medos e fazer a diferença ao mostrar iniciativa com nossos amigos, ao nos levantarmos contra eles quando nós precisarmos ou ao iniciar coisas que poderiam fazer uma diferença positiva na vida das pessoas.

Deus quer que nós usemos nossa iniciativa para fazer uma diferença positiva na vida das pessoas com quem estamos associados. Ele nos promete que nós recebemos mais se nós mostrarmos iniciativa e fizermos mais dos nossos talentos e habilidades que nos foram dados.

(Note que esta passagem não está se referindo a investimentos monetários... mas também ao uso de nossos talentos e habilidades para mostrar amor e viver um estilo de vida que reflete a natureza de Cristo.)

Todos nós recebemos talentos que nós só podemos usar de modo adequado quando nós O aceitamos. Nós todos podemos ser a pessoas que Deus nos criou para sermos ao usarmos nossos talentos e habilidades para fazer a vontade Dele e para abençoar outros. Desta maneira seremos abençoados.

Pergunte e Debata

1. Havia alguma diferença na quantidade de dinheiro que os 10 servos receberam?

2. Por que você acha que as primeiras duas pessoas investiram o dinheiro e ganharão mais do que elas receberão?
3. Por que você acha que a última pessoa não investiu seu dinheiro?
Medo v21
4. Qual foi a recompensa que as duas primeiras pessoas receberam por tomar iniciativa e fazer uso do que tinham recebido de seu senhor?
Foi dado mais a eles...v17, v19
5. O que aconteceu com o terceiro homem por ele não ter feito nada?
6. Todos os servos receberam a oportunidade de usar seus talentos e habilidades para fazer uma diferença positiva em suas comunidades. Quais talentos e habilidades nós podemos usar como um time para fazer a diferença em nossa comunidade?
Encorajar os jogadores a pensar a respeito do que eles poderiam iniciar como um grupo para fazer uma diferença positiva tanto dentro quanto fora da quadra
7. Quais talentos e habilidades você tem que você poderia usar para fazer a diferença? Leve todos os seus jogadores a pensar em algo que eles sejam bons além do vôlei, então mostre idéias de como eles poderiam usá-los para fazer uma diferença positiva com:
 - a. Seus amigos
 - b. Na escola
 - c. Em casa com suas famílias
 - d. Na comunidade em que vivem
 - e.
8. Quais são algumas das recompensas que nós receberemos quando nós tomamos a iniciativa? Esforce-se para incentivá-los a focar em mais do que vantagens materiais... mas a olhar no tipo de caráter (ou reputação) que eles estarão construindo para si mesmos. Ex. Compassivo, profundo, honesto, cuidadoso, respeitoso, etc.
9. Quais são algumas das coisas que podem nos fazer temerosos de mostrar iniciativa para fazer uma diferença positiva?
Perda de amigos
As pessoas podem rir de nós
10. Quando nos recusamos a mostrar iniciativa quem mais provavelmente irá perder as oportunidades?
Eles mesmos

Versículo para memorizar

Efébios 4:3 – “Façam todo o esforço para conservar a unidade do Espírito pelo vínculo da paz.”

Citação Jesse Jackson: Com coragem e iniciativa, líderes mudam as coisas.



UBABALO TREINAMENTO PARA A VIDA

SESSÃO 9 A Força do Amor

Treinamento de Voleibol Mergulho

Ligando com o treinamento de habilidade para a vida

- Nesta sessão os jogadores aprenderão a “extraordinária habilidade” do mergulho em um jogo de voleibol
- Os jogadores aprenderão sobre a “extraordinária habilidade” do amor no “Jogo da Vida”

Propósito: Desenvolver nos jogadores a habilidade do mergulho

Habilidade para a vida: Desenvolver uma atitude de amor ao próximo através do exemplo de amor de Deus

Resultados: 1. Os jogadores aprenderão como mergulhar com segurança quando jogando voleibol
2. Os jogadores entenderão o porquê de eles deverem amar aos outros incluindo seus colegas de equipe, através do exemplo do amor de Deus pela humanidade

Atividade de preparação para Habilidade para a Vida

1. Bolas de vôlei, rede e quadra de vôlei (ou praia como alternativa)
2. Uma bola entre dois jogadores (trabalhe em grupos de 3 ou 4 se não tiver bolas suficientes)
3. Os jogadores lançam a bola um para o outro de modo que eles possam mergulhar e acertar a bola
4. O treinador passa pelos pares/grupos e faz as correções técnicas

Instruções para Atividade de Habilidade para a Vida

1. Em um jogo, o mergulho é usado em uma situação em que ou o adversário ou o seu próprio colega de equipe direcionou a bola a um espaço vazio na quadra.
2. Os jogadores podem praticar o mergulho tendo menos pessoas na quadra ex. 2 x 2 ou 3 x 3, onde mais espaços estão disponíveis

Aplicações e Compreensões da Habilidade para a Vida

Pergunte e Debata:

1. Quais foram algumas das técnicas que você aprendeu enquanto estava aprendendo sobre o mergulho?
2. Como o mergulho no jogo pode ser um meio de mostrar amor pelos seus colegas de equipe?
Estando preparado para fazer qualquer coisa pelos seus colegas de equipe par salvar o ponto mesmo com o risco de se machucar

3. Você já fez algo para mostrar amor para com seus colegas de equipe tanto dentro quanto fora da quadra? Se sim, o que? Se não, o que você poderia fazer?
4. Como nós podemos mostrar amor aos outros ex. nossos amigos, na escola, em casa com nossos irmãos, irmãs e pais?
5. Na Bíblia nós lemos sobre um amor de um Deus que está preparado para fazer qualquer coisa, inclusive enviar Seu filho Jesus a cruz por Ele nos amar tanto.
6. O que você acha de um Deus que nos mostra tanto amor?
7. O treinador pode compartilhar uma história pessoal sobre o que o amor de Deus significa para a vida deles.

Aprofundando-se

Resultados: 1. Nesta lição, os jogadores aprenderam o que o amor é, assim como Deus demonstrou
2. Os jogadores entenderão o cuidado e o amor por meio desta lição

Texto Bíblico: Lucas 6:27-36

Comentários:

Nesta passagem Deus nos diz que nós devemos amar os nossos “inimigos”. Ele nos encoraja a amar aos outros fazendo o bem a todos, mesmo que eles não sejam legais conosco. Nós podemos fazer isto ao não revidarmos àqueles que nos machucam e ao dividirmos aquilo que possuímos. Não deveríamos fazer isto esperando algo em troca: deveríamos apenas fazer porque fomos instruídos a amar nossos inimigos. Deste modo receberemos mais bênçãos porque nós seremos filhos e filhas de Deus.

O amor insuperável de Deus foi mostrado a nós quando Jesus Seu filho morreu na cruz para que nós pudéssemos um dia nos juntarmos a Ele no Céu pela eternidade.

Pergunte e Debata

- O que Ele nos pediu para fazermos por aqueles que nos odeiam?
Amar nossos inimigos (v27)
- Como Ele nos pediu pra respondermos aqueles que nos amaldiçoam?
Abençoa-los (v28)
- Como Ele nos pediu para responder aqueles que nos machucam?
Oferecer a outra face (v29)
- Como Jesus nos pediu para respondermos aqueles que nos pedem algo ou tiram algo de nós?
Dê a todos e não peça nada em retorno (v30)
- Como Ele nos pediu para tratar aos outros?
Tratar os outros como gostaríamos de ser tratados (v31)
- Como você gosta de ser tratado?
- De que modo você não gosta de ser tratado pelos seus
 - Amigos?
 - Colegas de escola?
 - Colegas de equipe?
 - Irmãos e irmãs?
- Como nós podemos usar estes desagradados para mudar o modo como tratamos os outros?

- Se nós mostrarmos “amor” do modo que Deus quer nesta passagem, deveríamos esperar algum agradecimento ou recompense por isso? Por que? Por que não?
- Por que nós achamos tão difícil tratar as pessoas de modo agradável quando elas não são agradáveis conosco?
- Qual é a recompense que Jesus prometeu se nós “amarmos nossos inimigos”?
- Como Jesus demonstrou este tipo de amor enquanto Ele viveu na Terra?

Versículo para memorizar:

John.3:16 – “Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.”

Citação:

“O amor é a única força capaz de transformar um inimigo em amigo.” (Martin Luther King, Jr.)



UBABALO TREINAMENTO PARA A VIDA

SESSÃO 10 TIME Juntos Todos Alcançam Mais

Treinamento de Voleibol Habilidades Combinadas

Ligando com o treinamento de habilidade para a vida

- Nesta sessão os jogadores aprenderão a combinar diferentes habilidades no voleibol
- Os jogadores aprenderão o valor e o poder de trabalhar juntos como um time

Propósito: Aprender mais sobre como combinar diferentes habilidades

Habilidade para a vida: Se tornar um bom colega de equipe é crítico para a performance da maioria dos atletas. Cada um deve aprender a como cooperar, trabalhar junto e dividir nossas vitórias e derrotas

Resultados:

1. Os jogadores compreenderão a força obtida combinando um número de habilidades fundamentais básicas no jogo de voleibol
2. Os jogadores aprenderão o valor de serem um time e a necessidade de trabalharem juntos

Atividade de preparação para Habilidade para a Vida

1. Bolas de vôlei, rede e quadra de vôlei
2. Os jogadores precisarão ser capazes de realizar habilidades básicas do vôlei individualmente antes que eles possam praticar os exercícios onde eles combinam diferentes habilidades

Instruções para Atividade de Habilidade para a Vida

1. O treinador ou joga ou saca a bola de um lado da rede para dois jogadores no fundo da quadra. Um dos jogadores diz “minha” e passa a bola para o armador que está próximo da rede. O armador arma para um dos outros jogadores. O outro jogador se aproxima para cobrir (há dois jogadores do outro lado da rede para bloquear). Isto pode ser feito em metade da quadra, para que outro grupo possa praticar na outra metade.
2. Durante uma situação de jogo normal o técnico lembra ao time de trabalhar bem em equipe, de se comunicar e de encorajarem uns aos outros.

Aplicações e Compreensões da Habilidade para a Vida

Pergunte e Debata:

1. O que você aprendeu sobre trabalho em equipe hoje?
2. O que você aprendeu sobre seus colegas de equipe hoje?
3. Quais são algumas das coisas que nós podemos fazer enquanto estamos jogando para encorajar o trabalho em equipe entre nós? Comunicação, ex. Gritar “minha” quando você vai receber a bola, encorajamento, ex. Comemorações em cada ponto, ajudar um colega,

entendendo os pontos fortes e os pontos fracos dos jogadores ao seu redor de modo que você possa ajudá-los

4. **Together Everyone Achieves More** (Juntos Todos Alcançam Mais) é um acrônimo para a palavra em inglês Team (Time). De que outros times você faz parte, fora do seu time esportivo?
Família
Classe
Escola
Grupos Culturais
5. Como trabalhar juntos como um time pode te ajudar a ser um grande membro do time?
6. O que você acha mais difícil de fazer em um time? Que idéias você consegue pensar que podem te ajudar nestas situações?

Aprofundando-se

- Resultados:**
1. Os jogadores aprenderão sobre dar o seu melhor jogando como um time
 2. Do ministério de Jesus os jogadores aprenderão sobre as vantagens do trabalho em equipe

Texto Bíblico: Lucas 5:1-11; 27-32

Comentários:

Quando Jesus começou seu ministério Ele juntou um time para ajudá-lo com seu ministério aqui na Terra. Este time era chamado de Seus discípulos. Através disto aprendemos a importância do trabalho em equipe. Antes de escolher Seu time de 12 discípulos, Jesus passou uma noite inteira orando porque Ele queria selecionar os homens que Seu Pai tinha em mente. Ele escolheu pessoas que vieram de caminhos diferentes na vida. A necessidade de trabalhar como um time é tão importante hoje como era a anos atrás.

Pergunte e Debata:

- Nesta história por que Jesus pediu a Simão (Pedro) para lançar as redes na água mesmo Ele sabendo que eles não tinham pegado nenhum peixe a noite toda?
- Por que Simão Pedro chamou seus amigos para ajudá-lo no barco? (V6, 7)
- Por que Pedro pediu a Jesus para deixá-Lo? (V8)
- O que Jesus pediu a Pedro para pegar? (V10)
- Por que você acha que os outros discípulos também seguiram a Jesus apesar de apenas Simão Pedro ter sido chamado?
- Nos versículos 27 e 28 Jesus escolhe um coletor de impostos chamado Levi (mais tarde chamado de Mateus) para fazer parte de Seu time. As pessoas não gostavam dos coletores de impostos porque eles eram ricos e poderosos. Por que você acha que Jesus o escolheu?
Seguir a Jesus é melhor do muito dinheiro e um carro maneiro!
- Por que você acha que Jesus escolheu vários tipos de pessoas para serem parte de Seu time? (v. 27-32)
- Por que Jesus estava formando um time?
- Jesus disse a Simão Pedro como fazer o seu trabalho... Como você reage quanto outros no time te dizem como jogar?

- Como você reage quando seus amigos te dizem o que fazer?
- Às vezes seus amigos podem pedir a você que faça algo que você sabe que não deveria. O que você pode dizer e fazer para encorajá-los a seguir seu exemplo?
- Quais vantagens você pode ver do trabalho em equipe sobre trabalhar sozinho?
- O que você pode fazer em casa para ajudar sua família a trabalhar como um time?
- Quais as vantagens de ter no nosso time jogadores com uma variedade de habilidades?

Versículo para memorizar:

João 13: 34, 35 – “Um novo mandamento vos dou: Que vos ameis uns aos outros; como eu vos amei a vós, que também vós uns aos outros vos ameis. Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros.”

Citação:

“Chegar juntos é um começo. Manter-se juntos é um progresso. Trabalhar juntos é sucesso.” (Henry Ford)

Usando a citação acima, como irá se parecer quando nosso time “trabalhar junto para o sucesso?”