

## Trabalho de equipa

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 09 Junho 2021 00:00

---



Quanto mais dás, mais a tua equipa ganha. E quanto mais a tua equipa ganha, mais receberás em troca, porque todos beneficiam por fazer parte de uma equipa vencedora. Se te esforçares ao máximo, haverá mais recompensas intrínsecas (diversão, propósito e realização pessoal) e recompensas extrínsecas (troféus, Scouting, ...).

Bons colegas de equipa ajudam-nos a ser o jogador que devemos ser. Portanto, encontra sempre forma de trazeres à tona o que há de melhor em cada um.

As equipas vencedoras costumam usar termos como química, união e um único objetivo. Confia na base para o forte sentimento de "nós" nas equipas campeãs. Todos estão a empurrar na mesma direção. Continuem lutando, sejam positivos e façam isso juntos como uma equipa para superar os maus inícios ou as derrotas consecutivas. Procura sempre uma forma de ajudar a causa da tua equipa. Uma equipa tem um destino comum e, como tal, todos os comportamentos devem ser para o benefício da equipa.

Pensa sobre estas três questões de auto-reflexão sobre o teu papel como colega de equipa:

1. O que estou a fazer está a prejudicar a minha equipa (por exemplo, reclamar, falar mal dos outros)?
2. O que não estou a fazer que está a prejudicar a minha equipa (por exemplo, puxar pelos meus colegas, aceitar o meu papel na equipa)?
3. Quais são as etapas de ação específicas que irei realizar para ser um melhor colega de equipa no futuro (por exemplo, lutando por cada jogada, sendo mais vocal em campo)?

E tu, como contribues para a tua equipa?

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subscreve a minha newsletter](#) .

## Trabalho de equipa

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 09 Junho 2021 00:00

---

Paula Costinha  
Sports & Teen Coach  
Team EneaCoach  
Treinadora de Basquetebol  
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt  
www.sportsmentalcoach.pt