



O Planeta Basket tem a honra de lhe apresentar um novo colaborador, Sebastião Mota, que todas as segundas-feiras lhe trará um artigo sobre preparação física específica para o basquetebol.

Com uma vasta experiência de mais de 40 anos de ligação ao basquetebol, Sebastião Mota dedicou grande parte da sua vida desportiva ao basquetebol na zona norte do país, mais especificamente na região de Trás-os-Montes. O atual Coordenador da Formação do Basket Club de Vila Real e treinador da equipa de sub-18 masculinos é o sócio nº 1 do clube transmontano do qual foi co-fundador no ano de 1995.

Damos as boas-vindas ao Sebastião Mota, esperando que os seus artigos contribuam para o enriquecimento da cultura basquetebolística de todos os nossos leitores.