



Após onze semanas consecutivas, termina com este artigo, a minha primeira colaboração com o Planeta Basket. Foi para mim uma experiência extremamente gratificante de enriquecimento pessoal, escrever sobre temas que me são tão caros.

O tema desta semana , pretende dar o esclarecimento sobre as bases fisiológicas em que assentam os métodos apresentados nos artigos já publicados.

Quero agradecer ao “staff” do Planeta Basket e aos leitores deste site, o bom acolhimento que os meus artigos tiveram

Despeço-me com votos de bom Natal e um ano de 2014 cheio de felicidades, esperando que o próximo ano traga também as mudanças necessárias para que o basquetebol Português continue a progredir e recupere a imagem de modalidade de referência que já teve, envolvendo todos os agentes da modalidade sem excluir ninguém, pois todos nunca seremos demais.

Sebastião Mota

---

Pode ver o artigo " [Fundamentação fisiológica da matriz de treino](#) " em pdf, aqui.

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .