

**Ano de iniciação como treinador (Basquetebol a pé e/ou BCR):** 2015 – Basquetebol convencional; 2018 - BCR.

**Clubes/seleções orientados (Basquetebol a pé e BCR):** Basquetebol convencional: Clube Nacional de Natação (CNN), Núcleo Basket de Queluz (NBQ) e Odivelas Basket Clube (OBC). BCR: APD Lisboa.

**Palmarés:** No basquetebol a pé sempre treinei escalões de formação (Mini 10 e Mini 12), onde, como é referenciado no regulamento técnico-pedagógico da AB Lisboa, “as crianças devem ser avaliadas pelo seu desempenho, e não pelo facto de terem ganho ou perdido”. No BCR ainda não tenho nenhum título.

**Jogo da tua vida enquanto treinadora de BCR (e porquê):**

APD Lisboa vs. APD Sintra – 53-45

A APD Lisboa não ganhava um jogo para o campeonato há vários anos e defrontávamos o vice-campeão nacional. A semana de treinos decorreu de forma muito positiva com todos muito envolvidos, existiu um acreditar fora do normal em como poderíamos sair vitoriosos, e foi precisamente o que aconteceu. Mais do que termos ganho o jogo, foi especial poder viver com os jogadores, especialmente os mais novos, que nunca tinham ganho um jogo para o campeonato, um turbilhão de emoções, entre choros e risos. Saímos de lá reforçados como equipa.

Alcoitão vs. APD Lisboa – 51-49

Jogo mais disputado e mais emocionante que tivemos na disputa do campeonato em 2018/19. Contra uma equipa que habitualmente nos ganhava por grandes diferenciais, entrámos muito bem na partida, assumimos a liderança do marcador, soubemos errar menos do que o adversário e aproveitar os erros para finalizações em contra-ataque. A

equipa adversária conseguiu estabilizar o jogo, anular as nossas transições e passou para liderar o marcador. Perto do final da partida, convertimos três triplos, ficando a perder por dois pontos. Em simultâneo com o sinal sonoro de final de jogo, é marcada uma falta sobre um jogador da APD Lisboa, que conferiu três lançamentos livres. Por diversos fatores, o atleta falhou os três lançamentos e Alcoitão venceu.

**Resumo do percurso no desporto (enquanto atleta e treinadora):**

Como atleta, o meu percurso foi ligado à ginástica desportiva no Ginásio Clube Português e a prática de basquetebol, através do Desporto Escolar no Externato Marista de Lisboa e na Secundária de Paço de Arcos. Desde 2009 que acompanho o basquetebol presencialmente no acompanhamento dos meus filhos, que ainda hoje são federados. No ano de 2015, no âmbito do último ano da licenciatura, fiz estágio curricular no CNN (Clube Nacional de Natação), como treinadora de Mini 12. Em 2017, fui treinar os Mini 12 do Núcleo Basket de Queluz (NBQ). Desde 2018 que treino Mini 10 no Odivelas Basket Clube (OBC), ano em que comecei a treinar também o BCR, na APD Lisboa.