O cesto da Helena Cabrita é um facto narrado por Albano Fernandes, que fomos desencantar ao seu livro. Hoje em dia, com a profusão dos meios de filmar,

o que não faltam na internet são imagens de cestos alcançados no último segundo do jogo, quer em jogos das ligas profissionais, quer em jogos de jovens. Os cestos alcançados no último segundo têm sempre um sabor especial, nomeadamente quando são obtidos bem para além da linha dos 3 pontos. O cesto de Helena Cabrita, marcou muito quem esteve presente e foi uma estória muito badalada nos meios basquetebolísticos no final da década de 50 e princípios dos anos 60. Contudo a memória deste acontecimento sobreviveu não por via da oralidade, mas pela escrita de Albano Fernandes, que adaptada aqui transcrevemos:

"*Jogava-se o último jogo do Campeonato de Seniores Feminino de Lisboa. Intervenientes as equipas do Belenenses e do Sporting, que na classificação geral tinha a vantagem de um ponto sobre o seu adversário. O vencedor do jogo seria Campeão de Lisboa da época 1954/1955.*

Albano Fernandes esta com o antigo jogador do Belenenses Manuel Ceia, junto à vedação do campo no alinhamento da linha de meio-campo para verem o jogo. Prestes a soar o apito final, o Sporting vencia por um ponto. Helena Cabrita apossa-se da bola quase junto à linha lateral um pouco atrás da linha de meio campo. Vê que todas as suas companheiras estão marcadas, hesita no que fazer e então Albano Fernandes e Manuel Ceia gritam: Lance Helena. O seu brado chegou aos seus ouvidos e a Helena lançou a bola, que descreve um arco e cai a pingar no cesto sem sequer tocar no aro. Logo após o cesto convertido soou o apito da mesa a assinalar que terminara o tempo de jogo e o Belenenses ganhou mais um campeonato de Lisboa de seniores femininos. Ainda segundo Albano Fernandes, convirá dizer que Helena Cabrita era um caso raro, no meio feminino, nos lançamentos muito para além da meia distância."

Com esta estória damos início aos 90 anos 90 factos da ABL. No próximo artigo abordaremos o ano de 1927. Já temos mais uma série de factos para narrar, contudo fazemos um apelo a

que nos contem, (email: abl90anos@gmail.com) estórias relacionadas com a vida da ABL.