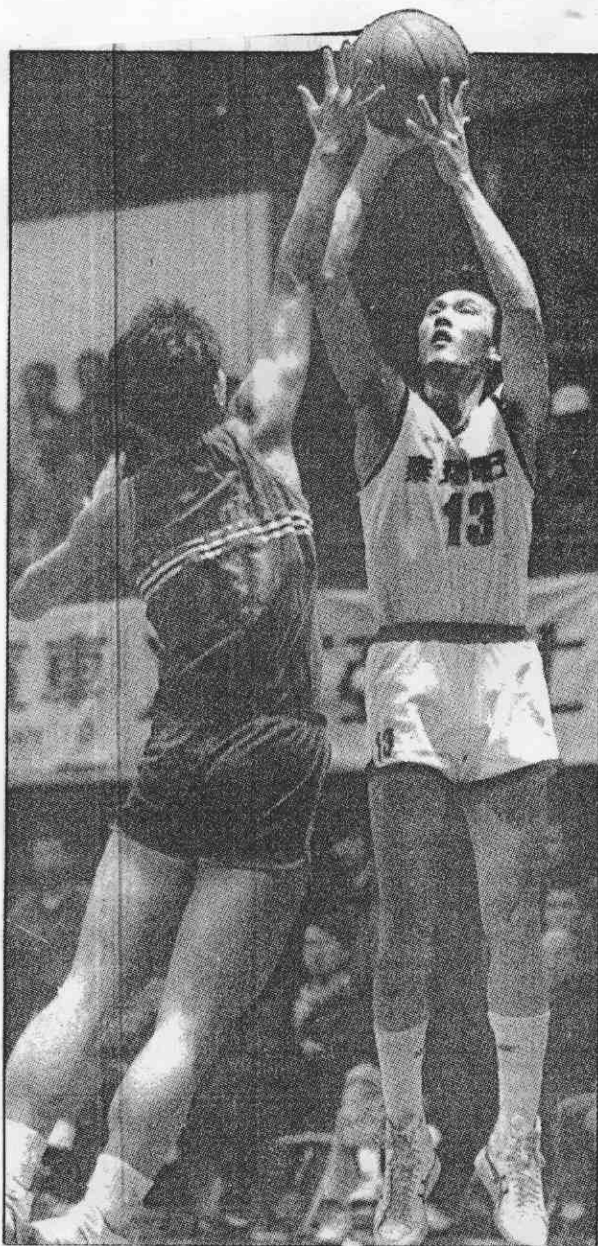


## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 籃球 來源 民生報 日期 800209 版面 二版



## 《全國埠際籃賽 長青樹系列之3》

一天不打球 渾身不自在  
年紀35歲 仍在追求進步

## 程嘉寶 期許做全能球員

記者 王麗珠 / 特稿

●一天不打球就渾身不自在，沒有籃球，生活就沒有樂趣。

當程嘉寶說出這份心情時，你不難瞭解，他18歲跨入甲組籃球，到今天已35歲，還是甲組籃壇的佼佼者。

泰瑞籃球是男籃頭號勁旅，程嘉寶是這個隊的主力中鋒，有時也兼前鋒，每場都打30分鐘以上，他的冷靜矯捷，絲毫不顯老態，連過2人飛身上籃，搶籃板時的巧妙時機，瞬間處理險球的機智身手，永遠讓球迷看得過癮。

「打了這麼久的球沒有厭倦，最重要的原因是我的生活比較單純，從來沒想過為生活而轉行的念頭，籃球就是我的樂趣。」

程嘉寶是程家班7兄弟中的老五，兄弟個個打球，程嘉寶至今仍堅守球員身份。

他有個非常體諒他的另一半，程太太見他沒有比賽或沒有練習的日子都無精打彩，一到球場就生龍活虎，就非

常鼓勵他打球第一，只是，球賽都在週末，程嘉寶有點遺憾不能和太太、孩子有更多相處時間。

程嘉寶白天在華航上班，晚上練球，生活非常規律，球隊環境理想，教練鍾枝萌是師大體育系畢業，學有專長，練球很有效率，令這些有家有業的成年球員能在有限的練球時間裡，練到最多東西。

打了18年甲組隊，從19歲開始當國手到32歲退出國家隊只打甲組隊，雖然應有的榮耀都比別人多出甚多，程嘉寶還是不斷為自己設定目標，追求進步。以往，他只顧到打好自己的位置即好，現在更懂得顧到整體需要，並且期許自己做一個全能球員。

時下一般球員不重視基本動作，重攻不重守，只練上籃、投籃、扣籃等較討好的動作，運球、傳球卻敷衍而過，程嘉寶非常感慨地說，基本動作不好，怎麼打得到高深境界。

◀泰瑞電子⑬程嘉寶的球技與球品，都屬一流。

記者 黃育仁 / 攝影

