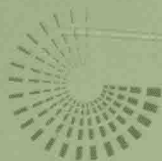


人民日报学术文库



王 峰 著

现代篮球运动的 理论研究

XianDai LanQiu YunDong De LiLun YanJiu

人民日报出版社

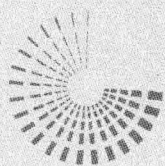


现代篮球运动的 理论研究

中国体育科学

中国体育科学

人民日报学术文库



王 峰 著

现代篮球运动的 理论研究

XianDai LanQiu YunDong De LiLun YanJiu

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代篮球运动的理论研究 / 王峰著. —北京: 人

民日报出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5115 - 2329 - 7

I. ①现… II. ①王… III. ①篮球运动—研究

IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 317780 号

书 名: 现代篮球运动的理论研究

著 者: 王 峰

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 陈 丹

封面设计: 中联学林

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363105

网 址: [www. peopledaily. press. com](http://www.peopledaily.press.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京天正元印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 401 千字

印 张: 19.5

印 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5115 - 2329 - 7

定 价: 58.00 元

目 录

CONTENTS

绪 论	1
第一章 篮球运动基本理论	3
第一节 篮球运动的起源与发展 3	
一、篮球运动的起源 3	
二、篮球运动的发展演进 3	
第二章 现代篮球运动基本技术	17
第一节 移动技术的分类 17	
一、平动技术动作 17	
二、转动技术动作 17	
三、跳动技术动作 18	
四、移动技术动作分类 18	
五、移动技术动作方法 19	
六、传球和接球 24	
七、运球 27	
八、投篮技术方法 29	
九、进攻技术 31	
十、防守技术 34	
第二节 篮球运动基本战术 38	
一、篮球队战术体系训练与应用的基本理念 38	
二、篮球战术中的基础配合与裁判规则 52	

第三章 篮球文化内涵与固有特性规律	60
第一节 篮球文化现象解读	60
一、篮球文化的概念	60
第二节 篮球运动的特性与规律	78
一、篮球技术方面的特性	79
二、篮球战术方面的特性	79
三、篮球规则方面的特性	80
四、篮球竞赛方面的特性	81
五、篮球社会学方面的特性	81
六、篮球运动基本规律	83
七、规则和篮球运动发展相互促进的规律	84
八、全面、综合对抗规律	85
九、动态均衡发展规律	86
十、多方面的节奏变化规律	87
第四章 中外篮球运动发展趋势及现状	89
第一节 世界篮球运动变化格局	89
一、世界篮坛实力格局	89
二、世界篮球运动的发展趋势	90
第二节 中国篮球运动的发展与体能训练机制	97
一、中国篮球运动现状	97
二、中国篮球市场的条件分析	106
三、篮球运动员体能训练	110
第三节 篮球运动项目特征及对运动员的体能要求	120
一、篮球运动的项目特征	120
二、篮球运动对身体素质的要求	123
三、篮球运动员体能训练的基本内容	125
四、篮球运动员体能训练的基本过程	128
五、运动员体能现状诊断	129
第五章 NBA 职业篮球市场演变与成功因素	132
第一节 美职篮(NBA)文化的历史演进	132
一、篮球主流文化——美国篮球文化	132

二、NBA 发展阶段及市场演进	134
第二节 NBA 职业联赛成功要素剖析	141
一、NBA 成功因素分析	141
二、NBA 的成功启示	144
第六章 篮球运动的技术原理	145
第一节 篮球技术概念的基本含义	145
一、篮球技术动作概念的定义及评价	146
第二节 篮球运动员与篮球技术的辩证关系	149
一、运动员技术系统因素分析	149
二、篮球运动中技术训练的基本理念	151
第三节 当代篮球比赛节奏与战术创新原理	154
一、技术动作节奏的运用	154
二、如何掌握比赛节奏	157
三、篮球战术创新的规律	159
四、当今篮球战术创新的方向	161
第四节 篮球运动的规律与哲学思想	163
一、篮球运动的规律	163
二、篮球运动的哲学思想	165
第七章 职业篮球市场构成要素与开发模式	171
第一节 职业篮球市场的内涵	172
一、职业篮球的内涵	172
二、职业篮球市场的构成要素	173
三、职业篮球市场的有效需求	178
第二节 职业篮球市场运行的理论模式	179
一、建立适应市场经济条件下职业篮球管理体制	179
二、提高竞赛产品质量与促进职业篮球市场的良性运行	181
第三节 我国篮球市场的发展条件分析	185
一、影响篮球市场发育的因素	185
二、培育我国篮球市场的有利条件	186
三、我国篮球市场发育的不利因素	188

第八章 篮球运动创新能力的培养 190

第一节 篮球研究生教育的发展概况 190

一、篮球研究生的培养现状 191

第二节 篮球运动创新能力培养的影响因素 191

一、体育院校的内外教育环境对篮球运动创新能力培养的影响因素 191

二、国外先进的研究生教育体制对我国篮球运动创新能力培养的影响 194

三、我国研究生教育管理制度的创新积累不足,不能保证篮球运动

研究生创新能力的培养质量 195

第三节 篮球运动创新能力培养的途径和方法 196

一、改变传统的篮球教育体制,为我国篮球运动创新能力的

培养开辟新的渠道 196

二、强化和激发篮球研究生的创新意识 199

三、加强学校、导师队伍学科建设 200

四、重视教育过程中创新能力的培养 200

五、做好科研和论文的阶段工作是篮球运动创新能力培养的重要方法 201

六、加强篮球研究生教育实践环节创新能力的培养 201

第四节 篮球运动创新能力培养的组成体系及培养模式 202

一、篮球运动创新能力培养体系的组成 202

二、篮球运动创新能力培养模式的建立 203

三、我国篮球研究生教育发展的历程 204

第九章 篮球运动科学研究 206

第一节 篮球运动科学研究概论 207

一、开展体育科学研究的意义 207

第二节 篮球运动科学研究的特点与内容 209

一、篮球运动科学研究的特点 209

二、篮球运动科学研究的内容 211

第三节 篮球运动科学研究的基本程序 211

一、科学研究的基本步骤 211

二、篮球科研选题的程序 215

三、撰写论文的一般步骤 221

第四节 科研论文的评价 222

一、论文评价的意义 222

- 二、论文评价的形式 223
- 三、评价论文质量的主要指标内容 223

第十章 篮球运动技术训练理论 225

- 第一节 篮球技术概念的基本含义 225
 - 一、篮球技术原理的评定标准 226
 - 二、教师、教练员和训练能力的自我完善 227
- 第二节 影响技术发展的主要因素及特点 228
 - 一、影响技术发展的主要因素 228
 - 二、现代高水平竞技篮球运动员技术水平的表现特点 230
- 第三节 篮球运动员的心理训练 231
 - 一、心理训练的概念 231
 - 二、篮球运动员的心理素质分析 234
- 第四节 篮球心理训练 237
 - 一、篮球心理训练普遍存在的问题 237
 - 二、篮球运动训练构成及关系 239
 - 三、篮球心理训练原则 239
 - 四、篮球心理训练方法 241

第十一章 职业篮球产权制度的基本结构 243

- 第一节 职业篮球产权制度 243
 - 一、关于产权 243
 - 二、产权制度的概念 244
 - 三、从产权经济学层面理解职业篮球 244
- 第二节 中外职业篮球产权制度剖析 245
 - 一、美国职业篮球的产权制度(NBA 联盟各球队的所有权状况) 245
 - 二、日本、韩国职业篮球产权制度 252
 - 三、中国职业篮球产权制度 254
 - 四、篮球运动管理中心与职业篮球俱乐部的产权关系特征及分析 259
- 第三节 中外篮球运动风格与流派 263
 - 一、主流篮球派别 263
 - 二、当代篮球流派的发展特点 266
- 第四节 NBA 制衡机制的理论构建 267

一、NBA 制衡机制概念诠释	267
二、NBA 制衡机制的结构	271
三、NBA 联盟的人力制衡机制	275
四、NBA 联盟的电视转播权销售	284
五、NBA 联盟的球队数量与地域分布控制	286
第五节 NBA 联盟的权利制衡及 CBA 联赛发展现状	291
一、NBA 劳资双方的权力制衡	291
二、CBA 非均衡发展的篮球联赛	294
参考文献	297

绪 论

随着经济的高速发展,国家综合国力增强,老百姓富裕程度的提高,我国体育事业也随之取得了令人瞩目的成就。群众体育蓬勃发展,竞技体育屡创佳绩。一方面,奥运会在北京举办,国人不仅期望金牌总数的增加,更期望集体球类项目的成绩有新的突破,这既是压力,更是动力;另一方面,与其他项目在改革过程中所面临的困境相比,篮球事业的稳步发展,使社会对集体球类项目的职业化改革充满期待,为篮球运动的实践创新提供了良好的舆论氛围;从篮球自身的影响力看,经过近年来广大篮球工作者的努力,我国篮球运动的综合实力不断增强,影响力明显扩大,国际地位稳步提高。近年来,篮球中心坚持深化改革的方针,尤其对职业联赛的改革引人注目,每一项改革措施都获得广泛的关注,篮球的健康形象也为社会所称道,这都是值得我们每一个篮球工作者引以为豪的,篮球运动正在成为中国群众参与度最高、社会影响力最大的运动项目之一。

因此笔者不由地产生了现代篮球运动研究的冲动。自从篮球运动引入中国以来,绝大多数教材、书籍的撰写都停留在基本技术的传授、篮球裁判法等研究层面上。目前,国内尚没有一本全面阐述由篮球运动而拓展关于篮球文化、篮球发展特性规律、篮球创新能力、篮球运动科学研究、职业篮球产权制度的基本结构以及中外职业篮球产权制度等方面的学术专著。这既是憾事,同时也表明了这一领域探索的艰辛。作者通过近十年的篮球教学工作,结合篮球运动 100 多年的发展历程,认为任何事物的发展必然遵循有一定的规律,篮球运动也不例外。本书从篮球发展的固有规律和特性的角度,对现代篮球理论所涉及的主要层面进行了梳理和分析。

全书共十一章,第一章作为开篇,介绍了篮球基本理论与发展状况以及当前国内外学者对此问题的观点;第二章主要介绍了篮球运动所涵盖的基本理论、技术,并通过多年的教学经验绘制出现代篮球运动基本技术的绘图,作为一手、原创

的内容呈现在大家面前;第三章阐述了篮球文化内涵与固有特性规律,在认识和理解的基础之上体现了篮球运动规律的深刻把握能力;第四章详细介绍和总结了NBA 职业篮球市场演变与成功因素;第五、六两章重点在阐述现代篮球运动技术原理的基础上剖析了我国职业篮球市场的成功因素以及构建出长期发展的开发模式;第七、八章主要在篮球运动技术原理的基础上,着重构思、挖掘现代篮球运动创新能力的培养以及科学研究,实现实践和理论的有机统一;第九章阐述现代篮球运动的基本技术训练理论以及职业篮球产权制度的基本结构。现代篮球运动已进入了一种新的发展和变革时代,这对于篮球运动理论研究的深度和广度提出了更高的要求。理论研究对于篮球运动实践发展的意义和作用,比以往任何一个历史阶段都显得更加突出。如何适应现代篮球运动发展进程中对于理论研究的更高层次要求,如何提高篮球理论研究对于篮球运动整体发展的支持和支撑力度,是篮球运动整体发展进程中必需要解决好的一个极其重要的环节。提高对于理论研究地位和意义的认识,深入探索和研究篮球运动理论研究本身的内在规律,分析和认识现代篮球理论研究中的各种实际问题,对于整体提升篮球理论研究的科学化水平,进一步完善和强化现代篮球运动理论体系,提高理论体系的理性力量,都有着非常重要的意义。

第一章

篮球运动基本理论

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

篮球运动既是一项综合性的活动性游戏,又是一项现代竞技体育的运动项目。19世纪中叶以后,工业革命继续发展,生产技术不断得以创新,人们的思想观念也逐步发生转变,渴望和追求文明、健康、富裕的生活方式成为时代发展的潮流。在新的社会条件下,各种各样的户外活动和竞技运动出现了前所未有的蓬勃发展局面,篮球运动便在这样的环境孕育下产生了。篮球运动始于1891年美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(Spring-field)基督教青年会,在加拿大出生的体育教师詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)于1891年发明的。他源于儿童游戏的启示,借鉴当时已有的足球、长柄曲棍球和玛雅人古老的场地球等运动,发明了这种适宜冬季在室内进行的运动项目^①。是广大学生喜爱的运动项目之一,在我国有着广泛的群众基础,它的意义在于它是一项人们喜闻乐见的全民健身活动,具有活跃身心和健身强体的功能;具有复杂多变,竞争激烈,集体性与独立性并存,趣味性、观赏性很强,易于开展等特点。

二、篮球运动的发展演进

由于篮球运动竞争性强,比赛有趣,具有较高的锻炼价值,所以发展很快,深

^① 源于游戏:在墙上各装置一个18英寸的桃篮,用一个英式足球,向篮子投篮的方法进行游戏。

受欢迎。1896 年第一届现代奥运会,篮球列为表演项目。1936 年男子篮球正式列入奥运会比赛项目。1976 年女子篮球正式列入奥运会比赛项目。1932 年成立了国际业余篮球联合会,目前拥有 160 多个会员国。篮球运动在 1895 年前后传入我国,当时仅在天津、北京、上海、广州等地的基督教青年会中有活动。1901 年在南京首届全国运动会上,男子篮球列为表演项目。由于篮球运动设施简单,易于开展,不论男女老少皆可参加。现今,篮球已是我国一项十分普及的群众性体育运动。现代篮球运动的发展趋势是“快、高、准、变”,也就是速度、高度、力量和技术的结合。攻防速度越来越快,高速度和激烈的对抗加大比赛强度。身高的明显增长,加剧了空间的争夺。运动员不仅身材高大,而且快速灵活,技术全面。当今世界性的比赛,篮球已成为巨人的游戏。以 23 届奥运会男子前 3 名为例:苏联队平均身高 2.0357 米,平均体重 104.4 公斤;南斯拉夫队平均身高 2.028 米,体重 96.9 公斤;美国队平均身高 2.02 米,体重 94.5 公斤。篮球运动是一项锻炼价值很高的运动。比赛场上,进攻防守瞬息万变,错综复杂,队员在场上既要随球转移,又要遵照一定的战术需要协调自己的行动,视觉分析器官得到良好地锻炼,使空间、瞬间思维得到改善,使人反应灵敏,注意力集中,动作迅速、准确、协调。比赛中队员要不停地奔跑、跳跃、投掷,能有效地改善循环、呼吸等系统的功能。紧张激烈的对抗要求队员要敢于拼搏,这就培养了勇敢、顽强的意志和勇于竞争的现代意识。

篮球运动适合每一个人,无论男女老少都可以参加这项运动。经过百余年的发展,篮球运动已经真正成了世界性的体育项目。五大洲 200 多个国家和地区数以亿计的篮球爱好者参与这项运动或热心观赏篮球赛事。篮球运动已经成为现代社会的一种文化现象,同时也是现代社会文明与进步的体现。篮球是一项极富趣味性和观赏性的运动项目。娴熟的运球、巧妙的传球、精准的投篮、机智的抢断、出奇的扣篮和大力的封盖,再加上激烈的攻守对抗、丰富的阵势变幻和球员的轮番上场,让人眼花缭乱。无论参与者还是观赏者都会得到愉悦和满足。

篮球是一种对抗性和挑战性很强的体育项目,同时也是一项益智和提高人的竞争力、创造力以及发掘人的潜能的极好的运动。通过参与篮球运动可以增强人们的竞争意识和进取精神;可以提高人们的团队意识和互助精神;可以培养人们良好品质和高尚的道德情操,有益于塑造一个完美的人^①。因而,篮球运动受到了社会的特别关注并得到了越来越多的人的喜爱。目前,在我国大学校园里,篮球运动已经成为一项“育人工程”,大学把开展篮球运动作为学生素质教育的重要途

^① 孙明治:《球类运动—篮球》,高等教育出版社 2001 年版。

径。随着经济发展与社会的进步,篮球运动的市场价值也日益为人们所认识。美国 NBA 把篮球打造成为年产百亿元的体育产业,这为世界篮球运动的发展提供了一个产业化的模式。综上所述,篮球运动功能全面且非常复杂,引人注目且内涵深刻^①。研究篮球运动的特点、规律及其哲学思想,旨在将我国篮球运动水平推向新的更高阶段。

篮球运动自问世以后,很快得以广泛传播,以发展时间来划分的话,其演进历程可以分为初创(19 世纪 90 年代~20 世纪 20 年代)、全面飞跃(20 世纪 70、80 年代)、创新与发展(20 世纪 90 年代至今)几个时期^②。由此可见,篮球运动百年来的演进是从游戏型活动到竞技性运动,再演进到篮球产业。特别是自 20 世纪 30 年代以后,随着 1932 年由葡萄牙、瑞士、希腊、罗马尼亚、阿根廷、意大利、拉脱维亚和捷克斯洛伐克八国在日内瓦宣告国际业余篮球联合会的建立,国际篮球比赛规则得到初步统一,男子篮球列入 1936 年 11 届奥运会竞赛项目,篮球运动进入了新起点,即现代篮球竞技运动形成。至 20 世纪 40 年代末、50 年代初,世界男、女篮球锦标赛赛制先后建立,美国 NBA 职业篮球联赛开始,60 年代末、70 年代中期,女子篮球运动列入 1976 年第 21 届奥运会竞赛项目,篮球运动得到了世界性的大普及和大发展,竞技水平通过自身的演进(规则完善)和现代科学技术的渗透,促使技术、战术得到了大提高^③。至 80 年代,随着篮球运动发展进程中高度与速度的提高与加快,技术、战术的进一步创新发展,个人攻防能力增强与加快,对抗性加剧,促使比赛场地扩大(长 28 米、宽 15 米)和远投三分球的确立,现代篮球竞技运动体现出高大和高空拼争的新特征。尤其是 90 年代初美国 NBA 职业篮球运动员组成的“梦之队”进入在西班牙举行的第 25 届奥运会,进一步增强了现代篮球运动的商业化、产业化气息,促进了 21 世纪新时代篮球运动发展的新观念、新理论、新技术和新战术,由此形成了现代篮球运动发展的新特点。国际业余篮球联合会(INTERNATIONAL AMATEUR BASKETBALL FEDERATION),简称“国际篮联”(FIBA),为篮球运动的推广与发展起到了重要的作用。它的总部最初设在意大利的罗马(1932~1940 年),1940 年迁至德国慕尼黑,目前设在瑞士日内瓦。总部下设五个办事机构,分布在五大洲。美洲办事处在波多黎各的圣胡安,非洲办事处在埃及的开罗等^④。在这个框架下,总部共有约 40 人为世界篮球工作

① 全国体育学院教材委员会编:《篮球》,人民体育出版社 1991 年版。

② 全国篮球体育学院教材委员会编:《篮球高级教程》,人民体育出版社 2002 年版。

③ 刘玉林:《现代篮球技术教学与训练》,北京体育学院出版社 1992 年版。

④ 钟添发:《篮球大辞典》,人民体育出版社 1993 年版。

者。国际篮联(FIBA)是国际奥委会认可的世界各地发展篮球运动的管理机构。其使命是管理制定规则,使之执行并在全各地发展篮球运动。现在国际篮联共有212个会员协会,已经成为世界第二大国际体育组织,会员国家数量仅次于排球,位居田径和足球之上。

(一)中国篮球运动的发展

1895年,美国人莱会里博士(Dr. Lyon)受北美青年会的派遣到中国天津筹建城市青年会,他将篮球运动介绍并传入中国。篮球运动在中国从传入到普及、发展和提高的过程,可依次划分为三个阶段:

1. 1895年至新中国成立;
2. 1949年新中国成立至1995年;

3. 1995年至今。在篮球运动传入中国初期,篮球运动主要在天津、上海及北京等有限的几座城市青年会组织和一些中等以上学校的少数学生中开展。男子篮球列为1910年旧中国第1届全国运动会的表演项目,1914年列为正式比赛项目;女子篮球于1930年列为正式比赛项目。20世纪30年代后,上海、北京、天津等大城市的富豪、商家组建了“回力”“大公”“华联”“莫名”“木乃伊”等队,具有一定的技术水平,但仅作为消遣娱乐和广告之用,在广大城乡人民群众中未能得到普及,因此,推广面极窄,竞赛活动极少,国内外比赛的成绩反映出整体水平较低^①。至1948年,我国共进行了6次“全运动”单项篮球赛,国际交往仅限于参加了1913年以后的9次远东运动会篮球赛和2次奥运会篮球赛。同一时期在陕、甘、宁解放区,篮球运动成为在部队和人民群众中开展最为活跃的体育项目,当时享有盛名的有“战斗”和“东干”等篮球队,其中一批篮球骨干成为新中国体育事业的开拓者^②。1949年后,篮球运动在中国的传播、普及、发展进入了一个新阶段。由于中央人民政府积极倡导“发展体育运动,增强人民体质”的方针,篮球运动因其简便易行,富有对抗性、趣味性、健身性等功能,便在各级行政主管部门有计划、有组织的推动下,以各种形式在全国各学校、部队及工矿、企业、事业、群众团体中迅速开展起来,成为广大人民群众喜闻乐见的体育项目。为了在普及的基础上迅速提高运动技能水平,以适应我国国际交往的需要,并借此在提高的基础上继续促进普及,政府主管部门在20世纪50年代初便建立了篮球管理机构,成立了中央竞技指导科篮球班(实为国家级篮球集训队),积极开展国际交往。当时

① 杨桦:《篮球技战术训练法》,人民体育出版社1984年版。

② 刘玉林:《世界篮球运动发展趋势和我国篮球运动改革现状》,《成都体育学院学报》2002年第2期。

苏联国家队的来访,对推动中国篮球运动的提高起到了促进作用。后来相继在各大行政区或省市建立了高水平篮球队伍,并制定与健全了各项培养篮球人才和普及、提高篮球运动水平的规划、章程和制度^①。例如:运动员、裁判员的等级制度,不同系统、不同水平层次的竞赛制度,并在大发展、大提高和大讨论的基础上,倡导“狠、快、准、灵、”的技术风格和“以我为主,以攻为主的顽强、积极主动、快速灵活、全面准确”的训练指导思想。之后,中国篮球竞技水平大幅度提高,在国内竞赛中显露出不同风格与流派的打法,在迎战苏联及其他欧美强队的比赛中也取得了良好成绩,只是因为当时国际政治环境的限制,我国优秀篮球运动队伍未能参与大型洲际及国际性竞赛。到20世纪60年代中期,中国篮球事业(包括台湾、香港、澳门地区)、篮球竞技水平和社会普及的广度与深度都有较大的发展。其中就技术、战术而言,当时中国式的“跳投、快攻、全场紧逼”已成为中国队在频繁的国际交往中战胜世界强队攻守的三大法宝,涌现出钱澄海、杨伯镛等一批优秀运动员。历史证明,1949年后的17年是中国篮球事业的高速发展阶段,它为20世纪70年代中期后中国篮球运动攀登世界高峰奠定了坚实的基础。1966~1976年间,中国篮球运动被迫停滞不前。20世纪70年代中后期,中国恢复了在国际篮球组织的合法席位,从此走上国际竞技舞台,中国篮球运动也进入了新的历史性发展时期。特别是自80年代中期至90年代中期的十年间,中国篮球事业进一步得到全面而空前的大普及、大发展、大提高。

20世纪90年代中期以后,中国篮球事业随着改革开放的深化,为再创辉煌适逢良好的环境和机遇。它摆脱了过去几十年计划经济体制下形成的传统观念和原有管理机制、运行机制模式的束缚,坚持改革,以市场经济导向,以社会文化需求为依托,深化和改革篮球竞技运动的管理体制。1997年成立的篮球运动管理中心,强化了中国篮球协会的社会团体的群众性指导职能,并重新制定了从上到下的篮球竞赛、训练体制以及培养竞技后备人才、教练员人才、裁判员人才的网络性、长期性计划和规划,还相应采取了建立各种运行、管理机制的一系列举措,中国篮球运动进入第三阶段的发展新时期。例如国家体育运动委员会运动训练二司、中国篮球协会于1995年2月5日改革传统的竞赛体制,由8支队伍开始的主客场比赛拉开了帷幕,每对打14场比赛,同年举办了更有职业特色的1995~1996全国男篮甲级联赛(CBA),由8支队伍扩大到12支。同时,于1996年举办了由吉林省、前卫体协、上海交通大学等8个省市、单位尝试组建的职业篮球队联赛(CN-BA),该次比赛引进了外援。随后成立了各种形式的近似半职业性篮球俱乐部,

^① 王宝成等:《竞技体育力量训练指导》,人民体育出版社2001年版。