

深夜运动场

# 亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



## 身边的亚运

### HANGZHOU



仅一百多克重的飞盘,可以用来健身  
可以帮助脱单,也可以释放都市年轻人的压力

## 飞盘

# 深夜到凌晨 来一场“修仙局”

安静的夜晚更适合交流  
在运动中收获爱情

本报记者 宗倩倩  
通讯员 李文瑶

年轻人的夜生活正在悄悄发生改变。以往吃夜宵、去酒吧的年轻人,开始转向运动场;随身携带着薄薄的,只有一百多克重的飞盘,下班后找个空旷平坦的足球场,十几人就能打上一两个小时。

## 凌晨和小伙伴来场“修仙局” 孤单乏味的日子被点亮

在四周直射筒灯的照射下,只见年轻男女奔跑在绿茵场上,绘有各种涂鸦、花纹的飞盘连贯地从队员们手中传出,每一次得分都激起一阵阵欢呼,这声音在夜里显得更加清晰。

杭州 Chaos 混沌飞盘俱乐部主理人麻昊天给参与飞盘运动的人做了个侧写:20岁到37岁的人群,上班族居多,男女比例可达到二比八,这个比例很意外。“因为这项运动更轻便随性,所以更吸引女孩子,有时候25人的新手场上,女生会有20人以上。”

所以一周九场飞盘局,除了周末的户外局,工作日一般安排在晚上六点半到八点半。“但玩飞盘真的很容易上瘾。”麻昊天笑道,晚上十点多,经常有人在群里问有没有人要去打飞盘,发烧友便会立马攒一个局,从十点半打到凌晨,麻昊天和小伙伴们称其为“修仙局”。

家住临安的阿哲,就是“修仙局”的常客,即便新人场、巩固场,他都会去,但这些都比不上上一场“修仙局”来得吸引人。

在临安,单身的阿哲一个人生活,回到家面对的是安安静静空间。因为从事电商直播工作,他的生活晨昏颠倒,“晚上反而比白天拥有更多精力。”

在此之前,他曾尝试过夜间健身,“但这更像一个人的狂欢,没有人分享你的成长和喜悦,飞盘不一样。”与他人交流的真实,追逐飞盘的纯粹,还有心率上升的畅快,这些都让阿哲感到非常快乐。

即便有时“修仙局”结束,回到家里已经凌晨三四点,但阿哲的心情却完全不一样,他把社交平台上的签名改成“又菜又爱玩的飞盘人”,“面对黑夜,内心不再是空荡荡的,反而有种生活都被点亮的乐趣。”



在深夜飞盘局上,你会发现参与的人各式各样,着装也是自由大胆:有画着精致妆容的小姐姐,没有阳光照射的夜晚让她不用操心防晒,也不用担心脱妆;有简单扎着马尾、丸子头就出现的运动爱好者,兴许就在等着一场大汗淋漓后洗个热水澡。宽大的T恤也好,舒适的居家服也罢,夜间出动的飞盘爱好者仿佛解除了白日的禁锢,只有一个原则:怎么舒服怎么来。

随着身体一起放松的,还有他们的灵魂。每一场飞盘局后,麻昊天都设置了“精神圈”环节,年轻的男男女女围成圈坐在一起,自我介绍后,需要分析当天的心得,“新人相互认识,熟悉的人反思进步的同时,也更加亲近,拉近彼此的距离。”

所以成立至今,俱乐部也成了大家脱单的月老,前后促成了六七对,90后小叶就是其中之一。在此

之前,工作单位两点一线的小叶很少接触体育运动,也是在被靓丽的照片、酷炫的视频吸引后,她才抱着尝试的心态加入了一场晚上的新人局。

“年轻人有空的时间很有限,而对女孩子来说,除了考虑时间,还得考虑安全。”相比晚上一个人运动,小叶更倾向于群体运动,而飞盘为她提供了一个很好的机会。

放松的环境,静谧的夜晚,相同的爱好,和进行飞盘活动时必要的沟通,这样的氛围里,卸下一整日的疲惫,小叶更能全情投入。

在她看来,面对陌生人,年轻人总会带点防备感,但运动会“融化”这种感觉,而夜晚更是人最放松的时间,“我能更自然地与人交谈,分享体会,而且也不会排斥他人的接触,能在自己喜欢的运动中自然而然地收获一段爱情,这不是一件很美好的事吗?”



## 飞盘组织者的日常因此改变 推广飞盘所代表的健康生活

生活因夜间运动改变的,除了飞盘爱好者,还有杭州 Chaos 混沌飞盘俱乐部主理人麻昊天。

飞盘的走红,除了综艺、娱乐的推广,离不开社交平台上的曝光。很多人初次看到飞盘,可能不是在生活中,而是在刷抖音、小红书的时候,因为一张好看的照片,或是一段热血的视频,入了坑。

麻昊天的经营方式也垂直精准,拉几个群,每周组织4-6场飞盘局,每场会拍摄视频和美图,并赠送精彩集锦,供大家分享到各个社交媒体。

因此,除了每周都得驱车奔赴

不同的夜间球场外,每一局结束后,披星戴月回到家里的麻昊天还得挑片、修图、剪辑,一般得忙到深夜,“这样第二天才能及时把照片和视频反馈给小伙伴,他们也会有更多参与的兴趣。”这是时下体育运动出圈的一种新风尚:“年轻人接受信息是碎片化的,他很可能因为对一项运动的‘一面之缘’,就去尝试或者加入其中。”

在麻昊天看来,与其说是推广飞盘运动,不如说是推广飞盘所代表的健康生活。“成年人的生活需要一些释放,以前可能是屏幕、夜宵,而现在可以是一场飞盘。”