

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

## 短短三个月,这项没有身体接触的新潮运动吸引了两千多年轻人

### 腰旗橄榄球

## 夜猫子们一票难求



### 夜猫子爱上夜间运动 学习生活效率反而更高



从转塘到西溪印象城,来回需要一个小时,即便如此,在中国美院读大三的玥玥依然乐此不疲,每周都得打上四场腰旗橄榄球。

00后的玥玥是妥妥的夜猫子一枚,平日里,她基本得凌晨一点多才入睡,遇上赶作业或者期末,更是能熬到三四点。

而这样的精力,在腰旗橄榄球场上仿佛有了合理的释放点,她一直记得自己唯一一次达阵成功时的场景:“当四分卫把橄榄球传给你时,你就是全场焦点。几秒钟之内,防守方的视线会一下子集中在你身上,队友会向你靠拢,瞬间就有种紧张感。此刻你需要拼命跑,当达阵

成功的时候,大家会为你欢呼、喝彩,那种感觉是非常爽的。”

那一次,玥玥回到宿舍后睡得格外香甜,达阵的成就感,巨大消耗后带来的疲惫感,让小姑娘爱上了这项酣畅淋漓的运动。

所以虽然参加完活动,经常凌晨才回到宿舍,但对玥玥来说,实际入睡时间和睡眠质量反而比之前更好,即便第二天有早课,她也不担心起不来,上课精神非常好。

而对爱美的玥玥来说,夜间运动还有一个吸引点——原先总是担心发胖的夜宵,如今也没那么可怕了,“因为场上有高消耗,所以吃得很安心。”

本报记者 宗倩倩  
通讯员 李文瑶

工作日的晚上十点,杭州西溪印象城的屋顶球场依旧灯火通明,显得四周更加沉寂与黑暗。

“好球!”走近看,欢呼声、呐喊声不绝于耳,一群年轻男女在场上尽情奔跑,飘扬在他们身侧的两条鲜艳飘带是他们这项运动——腰旗橄榄球的最瞩目标志。

从今年三月初至今,短短三个月,腰旗橄榄球从无到有,吸引了千名年轻人的注意。一周九场腰旗橄榄球局,场场爆满,即便是要到晚上十点半才结束的夜间场,依然一票难求。



### 夜晚的绿茵场令人着迷 夜晚的球局一票难求

1982年生的Alex就是抢到腰旗橄榄球夜间场的幸运儿。在此之前,他一直有着夜间运动的习惯,和小伙伴打篮球、踢足球,消解掉一天的疲惫和晚饭后的饱腹感。

八点半开始运动很晚吗?在Alex看来,这个时间对上班族来说刚刚好,不用顾虑下班后拥挤的交通,不用担心来不及吃一顿晚饭,他有充裕的时间抵达球场,如果到早了,还有时间社交一下,认识下当晚的小伙伴。

Alex用了一个小时摸清了这项运动的玩法,它颠覆了以往对橄榄球的印象:无需身体对抗,只需像撕名牌一样拉下对方腰带上的任一条腰旗,而这个动作,就取代了正式橄榄球运动中的抱摔。

它又保留了橄榄球运动的团队协作性,腰旗橄榄球中同样有攻击和防守,有跑位、四分卫,也需要打掩护、假动作,即便人数减少,也不影响体验橄榄球被称作“草地国际象棋”的魅力。“其实就像运动版的剧本杀,场上教练会给你布置一个身份,不同位置的体验感不一样,进攻更纯粹,防守则需要考虑周全。”

摸清了规则之后,Alex很快便爱上了这个夜间运动。夜晚的绿茵场让Alex有更多时间去思考,周边如浓墨一般的夜色里,一片安静,耳边充斥着的是队友的欢呼、呐喊,这些都让Alex热血沸腾。

“很多人可能会对夜晚运动望而却步,实际上,像腰旗橄榄球这样兼具橄榄球运动要求和高消耗的运动,非常值得一试。”Alex觉得40岁及以上的朋友来玩都没问题。



### 男生女生都能上手 正规队伍正在筹备中



今年三月份,杭州鱼鹰美式橄榄球俱乐部成立了杭州首个腰旗橄榄球社团——杭州哈斗huddle。

“huddle其实是橄榄球中的一个术语,有聚集、集中的意思,每一次上场前,四分卫都会把队员集合起来,大家一手冲拳,拳拳相碰,大喊一声‘huddle’,提升凝聚力。”杭州哈斗huddle负责人kevin表示。

腰旗橄榄球被年轻人接受的速度,出乎俱乐部意料,短短三个月时间便积累了两千多人的粉丝群,每周8-9场线下活动更是供不应求。

因为对场地的要求不高,只要有一片空旷平整的场地就能玩起来,所以杭州哈斗huddle多选择租借足球场开展活动,也开起了夜间

场。“一来考虑上班族的需要,二来时下各种户外运动的走红让足球场的档期也很满。”谁知夜场的入场券依然一票难求,有人戏称上一次这样抢入场券还得是春运抢票。

因为易上手、少冲突、趣味性强,实现男女同场竞技的腰旗橄榄球正在吸引各个年龄段的注意。“很多人不一定适合打装备橄榄球,但打腰旗橄榄球一定没问题。”

随着腰旗橄榄球的走红,kevin和小伙伴也对这项运动的未来有了更多思考:“接下来我们希望让这项运动正规化,会考虑建立腰旗橄榄球队,甚至是做腰旗橄榄球比赛。而且因为这项运动本身的特点,腰旗橄榄球女队也将成为现实。”