

显得羽毛球在“体制内”特别火。

一位球友告诉记者，一些规模比较大的单位，甚至拥有自己单位内的球场，而且有专门的活动经费，因此开展羽毛球活动就会更加丰富。一些单位会聘用退役专业球员在单位内部带动羽毛球运动的开展，帮助员工提升水平。

事实上更多羽毛球“狂热爱好者”，是像关心这样工作时间相对自由的人。关心的感受也得到了教练徐波的印证。徐波说，他的成年人学员中，朝九晚五的“上班人”占比不大，反而是企业老板、自由职业、销售等等时间自由的人比较多。他们可以调配时间来满足自己的业余爱好，有更多的时间精进自己的打球技术。

“打球的快乐你不打球体会不到，会上瘾的。”关心说。工作的压力、长时间的伏案，容易让人“丧”，很多“上班人”发现，门槛不高、球场近、约球方便的羽毛球，不仅可以运动出汗，还能解压放空，是最理想的下班后活动之一。

## 菜鸟友好、I人友好

记者的一位朋友，就是在单位组织的羽毛球比赛中，认识了女友，后来成就了婚姻。明亮的羽毛球馆，似乎天生就是一个适合年轻人社交的场所，空气中都是积极向上的味道，容易迸发感情的火花。

资深羽毛球爱好者小猫告诉记者，羽毛球运动的一大特征就是没有门槛，比如很多运动男性和女性无法对抗，但羽毛球可以混双组队，哪怕女孩子水平弱一点，也可由男



队员带着打，这项运动没有明显的性别要求。

小猫在外企工作，也是一个羽毛球俱乐部的群主，这个俱乐部吸引了高水平的业余爱好者，在软件上发布球局信息时，小猫会标注对球友技术水平的要求，旗鼓相当的人一起打球会更有乐趣。

小猫介绍，随着羽毛球运动的风行，如今连锁类的球场在上海也如雨后天春笋般出现。过去，球友们打球的地方主要是政府兴建的大型运动场馆，或者是学校对外开放的运动场地。但近两三年，越来越多企业经营的连锁运动场地出现，受到了羽毛球球友们的欢迎。

但俱乐部球局并非排斥菜鸟。小猫说，约球软件上有专门的“菜鸟局”，初学者大可以选择从“菜

上图：杭州某街道组织的羽毛球比赛。

鸟局”开始，一步一步进阶。在上海，羽毛球球友群可能有几百个，记者在约球软件上查看，距离记者5公里以内的场地上当天有大约40场球局信息，换句话说，只要你想打球，总有一个球局适合你。

小叶已经有七八年的球龄，最初打球是因为腰不好。因为做行政工作久坐，小叶20多岁就患上了腰椎间盘突出症，症状缓解后医生建议他做一些运动增强腰背肌肉力量，这样才能预防腰突复发。游泳和羽毛球都适合腰突的康复，但考虑到方便性，小叶选择了羽毛球。

小叶属于自学成才的范例。刚开始打球时他在球场边架上手机，拍下自己的动作。然后到网上找教学博主视频学习，并且对照自己的视频进行纠正，日积月累，小叶的羽毛球水平逐步提高，现在已经算是业余爱好者中的高手。

学打羽毛球阶段小叶正好遇到调动工作，到了新的工作环境人生地不熟，打羽毛球的爱好无意间帮助他扩展了社交圈。“本来单位其他部门的人都不认识，要办事的时候看到大家感觉很陌生，不好打交道。但后来因为下班后约球，认识了各个部门的朋友，这对我平常工作也带来了许多方便。”

感受到羽毛球运动的种种好处，小叶现在把自己4岁的孩子送到业余体校去学习打羽毛球，他笑称，“孩子以后当个羽毛球教练也是不错的就业啊”。

“羽毛球球场上，I人E人都有，大家会因为打球这个共同爱好而感受到放松和快乐。”小猫说。羽毛球的风行有它的道理，丰俭由人可能是最重要的一条。☑