**Sport jako sposób na spędzanie wolnego czasu**

**Niejednej osobie marzyła się kariera sportowa. I chociaż wielu próbuje swoich sił, to jedynie nieliczni osiągają poziom zarezerwowany dla zawodowców. I nic dziwnego, gdyż jest to niezwykle trudna i ciężka droga, wymagająca nie tylko ogromnego zaangażowania oraz ciężkiej pracy, ale i sporej dozy szczęścia. Nie oznacza to jednak, że należy rezygnować z aktywności fizycznej, która odpowiednio dopasowana, będzie wzmacniać ciało i ducha osób w każdym wieku.**

**Dlaczego w pojedynkę?**

Istnieje całkiem spora grupa dyscyplin sportowych, które można uprawiać w pojedynkę. Trening w samotności ma wiele zalet. Pozwala skupić całą uwagę na ćwiczeniach i może być sposobem na oderwanie się od codziennych spraw i obowiązków.

Jakie rodzaje dyscyplin mogą być uprawiane w samotności? Najbardziej oczywistym wyborem będzie tu niezwykle popularne ostatnimi laty bieganie. Aby zacząć, potrzeba naprawdę niewiele. Wystarczy prawidłowo dobrana para butów biegowych oraz odpowiednia okolica, taka jak park, skwer, czy deptak.

Wśród innych popularnych sportów, które będą odpowiednie dla poszukujących odrobiny samotności, wymienić należy jazdę na rowerze, na rolkach, czy np. nordic walking.

Specyficzną grupą dyscyplin są sporty walki. Mimo, że wiele zajęć odbywa się w grupach, pod okiem doświadczonych trenerów, to sam proces doskonalenia techniki, w sporej części, opiera się na długich, samotnych treningach. Sztandarowym przykładem sportu dla samotników, będzie z całą pewnością boks.

**Dlaczego w drużynie?**

Chcąc spędzać czas aktywnie, można zdecydować się na uprawianie jednego z wielu sportów drużynowych. Wspólne treningi mogą być doskonałą zabawą i świetnym sposobem na spędzanie czasu ze znajomymi ze szkoły, uczelni lub ze współpracownikami. Taki rodzaj aktywności wpływa pozytywnie na zdrowie, a także pozwala na zacieśnianie relacji międzyludzkich.

Wybór odpowiedniej dyscypliny może być trudny. Do najpopularniejszych sportów drużynowych należą niezmiennie piłka nożna, koszykówka i siatkówka. Korzystają z faktu, iż wkrótce rozpocznie się lato, można zdecydować się na piłkę plażową. To oczywiście tylko przykłady, gdyż możliwości jest znacznie więcej.

O tym, jak wiele korzyści płynie z uprawiania sportu, wie praktycznie każdy. Co więcej, nie trzeba w żadnym przypadku ograniczać się do wyboru jednej dyscypliny. Grę w piłkę nożną, można połączyć np. z bieganiem, tak by obie formy treningu nawzajem się uzupełniały.

*Przed rozpoczęciem treningów, warto odwiedzić Kalkuluj.pl, gdzie w dziale “*[Sporty indywidualne i drużynowe](https://kalkuluj.pl/euslugi/sport_turystyka_i_hobby/sporty_indywidualne_i_druzynowe)*” omówiono wiele popularnych dyscyplin sportowych. Odnaleźć tam można praktyczne porady dotyczące zakupu sprzętu sportowego, a także opisy samych dyscyplin, z wieloma praktycznymi wskazówkami.*