

Jak prawidłowo napompować piłkę nożną i wybrać odpowiedni rozmiar

Prawidłowo napompowana piłka nożna to podstawa dobrej gry. Wpływa na odbicie, celność strzału, trwałość piłki oraz komfort gry. Jeśli piłka zostanie źle napompowana, może dojść do deformacji lub uszkodzenia szwów. Zobacz, jak zrobić to poprawnie.

1. Pozostaw nową piłkę do aklimatyzacji

Nowa szyta piłka nożna po rozpakowaniu zwykle jest nienapompowana. Przed pierwszym napompowaniem pozostaw ją na co najmniej 12 godzin w pomieszczeniu o temperaturze powyżej 15 °C. Jest to szczególnie ważne zimą, gdy materiał jest sztywny i bardziej podatny na uszkodzenia.

2. Używaj odpowiedniej igły

Najlepszym wyborem jest metalowa igła do pompowania. Przed użyciem zalecamy:

- zwilżyć igłę wodą lub olejem silikonowym,
- sprawdzić, czy nie jest wygięta lub uszkodzona,
- wkładać ją delikatnie i bez użycia siły.

Igła musi wejść do wentyla do końca. Nieostrożne obchodzenie się może uszkodzić wentyl oraz wewnętrzną konstrukcję piłki.

3. Jakie ciśnienie wybrać?

Każda piłka sportowa ma zalecane ciśnienie, które zwykle znajduje się bezpośrednio na piłce lub w dołączonej instrukcji.

Zalecane ciśnienie dla piłki nożnej

- pierwsze pompowanie: około 0,3 kg/cm²
- końcowe dopompowanie: maksymalnie 0,6 kg/cm²

Po pierwszym napompowaniu pozostaw piłkę na 12–24 godziny, aby odpoczęła i nabrała odpowiedniego kształtu. Następnie można dopompować ją do końcowego ciśnienia.

4. Pompuj powoli

Piłkę pompuj stopniowo za pomocą pompki lub kompresora z regulacją ciśnienia. Powolne pompowanie pomaga:

- chronić szwy,
- zachować prawidłowy kształt,
- wydłużyć żywotność piłki.

5. Jak rozpoznać przepompowaną piłkę?

Zbyt mocno napompowaną piłkę łatwo rozpoznać:

- szwy wystają na zewnątrz,
- piłka traci okrągły kształt,
- materiał jest twardy,

- szwy mogą zacząć pękać.

Przepompowanie znacząco skraca żywotność piłki.

Pielęgnacja piłki nożnej

Aby piłka jak najdłużej zachowała dobre właściwości gry:

- czyścić ją po każdej grze,
- po grze na mokrej nawierzchni osusz ją chłonną szmatką,
- pozostaw do wyschnięcia w temperaturze pokojowej powyżej 15 °C,
- nie przechowuj jej w wilgoci ani na bezpośrednim słońcu.

Regularna pielęgnacja pomaga chronić materiał i szwy.

Jak wybrać odpowiedni rozmiar piłki nożnej

Rozmiar piłki dobiera się według wieku zawodnika.

Rozmiar 5 – dorośli i młodzież od 13 lat

- kategoria U12+
- obwód 68–70 cm

Rozmiar 4 – dzieci od 8 do 12 lat

- kategoria U8–U12
- obwód 63,5–66 cm

Rozmiar 3 – dzieci do 8 lat

- kategoria U5–U8
 - obwód 58,5–61 cm
-

Rodzaje piłek nożnych według nawierzchni

Trawa naturalna i sztuczna

Klasyczne piłki nożne o uniwersalnym zastosowaniu i dobrej trwałości.

Futsal i hala

Piłki futsalowe są mniejsze, cięższe i mają tłumione odbicie dla lepszej kontroli.

Twarde nawierzchnie (beton, asfalt, żużel)

Stosuje się bardziej wytrzymałe piłki wykonane z mocniejszych materiałów, na przykład z większą zawartością gumy.