

## Cum să umfli corect mingea de fotbal și să alegi dimensiunea potrivită

O minge de fotbal umflată corect este baza unui joc bun. Aceasta influențează ricoșeul, precizia șutului, durabilitatea mingii și confortul în timpul jocului. Dacă mingea este umflată incorect, poate apărea deformarea sau deteriorarea cusăturilor. Iată cum să procedezi corect.

### 1. Lasă mingea nouă să se aclimatizeze

O minge de fotbal nouă, cusută, este de obicei dezumflată după despachetare. Înainte de prima umflare, las-o cel puțin 12 ore într-o încăpere cu temperatura peste 15 °C. Acest lucru este important mai ales iarna, când materialul este rigid și mai sensibil la deteriorare.

### 2. Folosește acul potrivit

Cea mai bună alegere este un ac metalic pentru umflare. Înainte de utilizare recomandăm:

- umezește acul cu apă sau ulei siliconic,
- verifică dacă nu este îndoit sau deteriorat,
- introdu-l ușor, fără forță.

Acul trebuie introdus complet în valvă. Manipularea brutală poate deteriora valva și structura internă a mingii.

### 3. Ce presiune trebuie aleasă?

Fiecare minge sportivă are o presiune recomandată, indicată de obicei direct pe minge sau în instrucțiunile incluse.

#### Presiune recomandată pentru mingea de fotbal

- prima umflare: aproximativ 0,3 kg/cm<sup>2</sup>
- umflare finală: maximum 0,6 kg/cm<sup>2</sup>

După prima umflare, lasă mingea să stea 12–24 de ore pentru a se forma corect. Apoi o poți umfla la presiunea finală.

### 4. Umflă mingea lent

Umflă mingea treptat folosind o pompă sau un compresor cu reglare a presiunii. Umflarea lentă ajută la:

- protejarea cusăturilor,
- păstrarea formei corecte,
- prelungirea duratei de viață a mingii.

### 5. Cum recunoști o minge supra-umflată?

O minge umflată excesiv poate fi recunoscută ușor:

- cusăturile ies în exterior,
- mingea își pierde forma rotundă,
- materialul devine dur,

- cusăturile pot începe să crape.

Supraumflarea reduce semnificativ durata de viață a mingii.

---

### **Îngrijirea mingii de fotbal**

Pentru ca mingea să își păstreze cât mai mult timp proprietățile bune de joc:

- curăț-o după fiecare utilizare,
- după jocul pe suprafețe umede, șterge-o cu o cârpă absorbantă,
- las-o să se usuce la temperatura camerei peste 15 °C,
- nu o depozita în umezeală sau în lumina directă a soarelui.

Îngrijirea regulată ajută la protejarea materialului și a cusăturilor.

---

### **Cum alegi dimensiunea potrivită a mingii de fotbal**

Dimensiunea mingii se alege în funcție de vârsta jucătorului.

#### **Mărimea 5 – adulți și tineri de peste 13 ani**

- categoria U12+
- circumferință 68–70 cm

#### **Mărimea 4 – copii între 8 și 12 ani**

- categoria U8–U12
- circumferință 63,5–66 cm

#### **Mărimea 3 – copii sub 8 ani**

- categoria U5–U8
  - circumferință 58,5–61 cm
- 

### **Tipuri de mingi de fotbal în funcție de suprafață**

#### **Iarbă naturală și gazon artificial**

Mingi clasice de fotbal cu utilizare universală și rezistență bună.

#### **Futsal și sală**

Mingile de futsal sunt mai mici, mai grele și au un ricoșeu redus pentru un control mai bun.

#### **Suprafețe dure (beton, asfalt, zgură)**

Se folosesc mingi mai rezistente, fabricate din materiale mai solide, de exemplu cu un conținut mai mare de cauciuc.