

ӘОЖ 612.766.1; 612.825.8

С. Шакен, А.Ә. Мәутенбаев*

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

*E-mail: Askar.Mautenbayev@kaznu.kz

Футболшылардың спорттық көрсеткіштерінің өсуіне бағытталған әдістемелерінің қолдану нәтижелері

Аңдатпа. Бұл жұмыста футболшылардың арнайы функционалдық жүктемелерді пайдаланғаннан кейінгі зерттеу нәтижелері көрсетілген. Апталық циклдегі футболшылардың жаттығуларының жүктемелерінің қарқындылығының өзгеруімен орындалатын тиімді жаттығу жүйесі көрсетілді, ұсынылған жаттығу жүйесі футболшылардың спорттық көрсеткіштерді арттыруын қамтамасыз етеді. Аталған спорттық көрсеткіштердің өсуі ағзаның ең басты жүйесінің бірі – жүрек-қан тамырлар жүйесінің функционалдық күйінің жоғарғы деңгейдегі болуымен сипатталады. Әуесқой-спортшыларды және кәсіби-спортшыларды дайындауда зерттеулерден алынған нәтижелерді жаттығу процесін тиімді және ұтымды құрастыру үшін қолдануға болады.

Түйін сөздер: функционалдық жүктемелер, жаттығу жүйесі, футболшылардың спорттық көрсеткіштері.

Футболшыларды дайындау үрдісінде спорттық шеберлік пен керекті ойын дағдылары қалыптасады. Шеберлік пен дағдының қай спорт түрінде болса да, ең жоғары жетістіктерге жету үшін жаттығуларды бірнеше рет қайталау керек, сонда ғана тек шеберлік пен дағдылар қалыптасып ағзаның барлық мүшелерінің, жүйелерінің дамуына мүмкіндік туады [1]. Спорттық көрсеткіштері, көптеген факторлармен құбылыстары, оның ішінде спортшының дайындық тәжірибесі, ағзаның күйі және пайдаланған жаттығу әдістері, құрал-жабдықтар, ойынның географиялық өткізілу жері және т.б. факторларға тәуелді құбылыс екенін ұмытпау керек. Яғни футболшының функционалдық дайындығын дамытуда бапкердің ең басты міндеті – жаңа, футболшы ағзасына тиімді және спортшының организмінің жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ойыншының атқаратын қызметіне қарай керекті әдістемені пайдалану [2]. Дайындық кезінде футболшылар жаттығулардың бірнеше түрін жасайды: жарыс жаттығулары, арнайы-дайындық жаттығулар және т.б. Белгілі, жалпы дайындық жаттығулары үш топқа бөлінеді. Жалпы дайындық жаттығулар футболшылардың жалпы дене күш дайындығына негізделген. Бұларға әртүрлі жаттығулар жатады, олар ойын үрдісіне жақын және мүлде ұқсас болмауы да мүмкін. Жалпылай жаттығулар арқылы спортшының денесінің

физикалық сапаларын арттыруға болады [3]. Футболшылардың жаттығуларын негізгі және қосалқы деп екіге бөледі: арнайы дайындық жаттығулары құрамына, ең алдымен, футбол ойынының арнайы қозғалыстары енеді [4]. Осы арнайы дайындық жаттығулары ойында болатын қимыл-қозғалыстарға ұқсас келеді, машықтану үрдісінде қайталаудың әсерінен дағдылы ойын қозғалыстардың сапалары артады [5]. Маусым аралық дайындықта бапкерлер футболшыларды дайындаудың әртүрлі әдістемелерін қолданады. Бірақ та сол әдістемелердің қайсысы тиімді? Кейбір бапкерлер физикалық дайындыққа көп көңіл бөледі, ал кейбіреулері техника-тактикалық дайындық басты мәселе деп ойлайды. Біздің ойымызша, футболшыларды дайындаудағы ең тиімді бағыты ол жаттығу процесінің кешенді өтуінде. Яғни маусым аралық дайындық кезеңінде бапкерлер футболшылардың физикалық, техника-тактикалық дайындығына көп назар бөлінуі керек. Ал жаттығулардың керекті бағытта болуын қадағалау ағзадағы негізгі физиологиялық жүйелердің күйлерінің көрсеткіштері болып табылады [6]. Осы күрделі мәселелерді шешуінде біз футболшылардың спорттық көрсеткіштерінің өсуіне бағытталған әдістемелерді қолдандық.

Біз маусым аралық дайындықта Каспий Банк командасына зерттеу жұмыстарын жүргіздік. Зерттеуде апталық жаттығу циклінде екі әдістеме

қолдандық. Бірінші топ дәстүрлі әдістеменен жаттықты. Ал екінші топта қолданған әдістеменен техника-тактикалық дайындықты жетілдіру үшін кішкентай доптарды, өлшемі (2х) пайдаландық. Екі топта адамдардың артериалдық пульсі, артериалдық қан қысымын (систолический, диастолический), қан айналуының үнемділік коэффициентін анықтадық. Алынған материал Excel компьютерлік бағдарламасы арқылы биометрлік өлшеуден өтті.

1-топ: дәстүрлі әдіс-тәсілдерімен жаттықты. Апталық жаттығу циклі. Дүйсенбі. Қалыптандыру жаттығуы. Сейсенбі. Қозғалыс мүмкіндіктерін арттыру жаттығулары. Сәрсенбі. Жылдамдық пен иілгіштікті арттыру жаттығулары. Бейсенбі. Координациялық мүмкіндіктерді арттыру жаттығулары. Жұма. Тез ойлауды жетілдіретін ойын жаттығулары. Сенбі. Ойын алдындағы жаттығу. Жексенбі. Ойын.

Дүйсенбі. Дене қыздыру (жайлап жүгіру, стретчинг, арнайы жаттығулар), қалыпқа келу жаттығулары, массаж. Жалпы жаттығу ұзақтығы – 30 мин.

Сейсенбі. Дене қыздыру – 10 мин. Күрделі координациялық жаттығуларымен орындалатын ритмикалық аэробика – 15 мин. Вингерка – 10 мин. Қақпаға ұру жаттығулары – 20 мин. Екі жақ ойыны 11х11 – 30 мин. Жалпы жаттығу ұзақтығы – 75 мин.

Сәрсенбі. Дене қыздыру – 10 мин. Күшті дамытатын тренажерларда қарқынды жұмыс: 7-9 станция, әр станцияға бір рет жаттығу 40% максимуммен – 15-20 мин. «Мектеп жаттығуы» үш ойыншыға бір доп (20 мин). Қақпаға ұру жаттығулары: «Өкше, допты тартып алу», «қабырға» арқылы қақпаға ұру (20 мин). Екі жақ ойыны – 9х9 (15 мин). Жалпы жаттығу ұзақтылығы – 85 мин.

Бейсенбі. Дене қыздыру – 10 мин. Қол добы ойыны (тез ойлануға арналған жаттығу) – 10 мин. «Вингерка» жаттығуы – 15 мин. Фишка арқылы секіру: аяқтағы күшті дамыту – 20 мин. Екі жақ ойыны және стандарттық жағдайларды жетілдіру – 30 мин. Жалпы жаттығу ұзақтығы – 75 мин.

Жұма. Дене қыздыру – 10 мин. «Мектеп жаттығуы» – 10 мин. «Квадрат жаттығуы» – 20 мин. Қаптал арқылы қақпаға ұру және алаңның ортасынан қақпаға ұру – 30 мин. Екі жақ ойыны – 20 мин. Жаттығу ұзақтығы – 90 мин.

Сенбі. Дене қыздыру – 10 мин. «Мектеп жаттығуы» – 10 мин. «Қорғаныс-шабуыл жаттығуы» – 20 мин. Жалпы жаттығу ұзақтығы – 40 мин.

Жексенбі – матч.

2-топ: жаттығу қарқынды тәртібінде жүргізілді. Апталық жаттығу циклі.

Дүйсенбі. Қалыптандыру жаттығуы. Сейсенбі. Төзімділік пен жылдамдықты арттыратын жаттығулар. Сәрсенбі. Жылдамдық пен иілгіштікті дамытатын жаттығулар. Бейсенбі Арнайы төзімділікті дамытатын жаттығулар. Жұма. Күшпен арнайы төзімділікті арттыратын жаттығулар. Сенбі. Ойын алдындағы жаттығу.

Дүйсенбі. Дене қыздыру (жайлап жүгіру, стретчинг, арнайы жаттығулар) кейін қалыпқа келу жаттығулары, массаж. Жаттығу ұзақтылығы 30 мин.

Сейсенбі. Дене қыздыру 10 мин. Арнайы стретчинг жаттығулары: 10 мин иілгіштікті арттыруға арналған жаттығу. «Вингерка» жаттығуы – кішкентай доппен (өлшемі 2х). Бұл жаттығу футболшылардың техниканы арттыру үшін арналған – 20 мин. «Квадрат жаттығуы» 4х4 шектеулі кеңістікте орындалады. Бұл жаттығу тез ойлау қабілетін дамытады. «Өлім квадраты» жаттығуы. Екі рет жанасумен жасалынатын жаттығу. Бұл жаттығу төзімділікті дамытады. «Челнок тәсілімен жүгіруі» 7 рет 50 м – жылдамдық төзімділігін арттыруға арналған жаттығу – 10 мин. Екі жақ ойыны. Бұл жерде негізгі мақсат – әр ойыншының міндетті түрде алаңның ортасына дейін шығу. Нәтижесінде осы жаттығу техника-тактикалық дайындықты арттырады (15 мин). Жалпы жаттығу ұзақтылығы – 90 мин.

Сәрсенбі. Дене қыздыру 10 мин. «Вингерка» – кішкентай доппен орындалатын жаттығу (өлшем 2х). Бұл жаттығу техниканы арттыру үшін арналған – 20 мин. Ойын жаттығуы 5х5 (алаңның өлшемі 40х20). Тез ойлану қабілетін арттыру үшін – 15 мин. Командалық тактиканы жетілдіру: 3 зонадағы ойын – 20 мин. Секіруге негізделген жаттығулары (12 рет қайталау 15 мин). Екі жақ ойыны (15 мин). Жалпы жаттығу ұзақтылығы – 95 мин.

Бейсенбі. Дене қыздыру – 10 мин. «Вингерка» – кішкентай доппен орындалатын жаттығу (өлшем 2х). Бұл жаттығу техниканы арттыру үшін арналған – 20 мин. «Шеңбердегі мектеп»: футболшылардың арнайы төзімділігін арттырады – 20 мин. Ойын, 11х11: ойынның тактикалық құрылымын жетілдіру – 30 мин. Жалпы жаттығу ұзақтылығы – 80 мин.

Жұма. Дене қыздыру – 10 мин. Квадрат жаттығуы – 4х4, 6х6 ұзақтылығы – 20 мин. «Вингерка» – кішкентай доппен орындалатын жаттығу (өлшем 2х). Бұл жаттығу техниканы арттыру үшін арналған – 20 мин. Екі жақ ойыны – 30 мин. Жалпы жаттығу ұзақтығы – 80 мин.

Сенбі. Дене қыздыру – 10 мин. «Мектеп жаттығуы» – 10 мин. Қорғаныс-шабуыл (ойын алдындағы репетиция) – 20 мин. стандарттық жағдайларды жетілдіру (пенальти, айып соққысы, бұрыштама доп, аут) – 15 мин. Жалпы жаттығу ұзақтылығы – 55 мин.

Апталық циклдегі жаттығуға дейін және одан кейін футболшылардың физиологиялық көрсеткіштерін зерттедік. Бірінші топтың ойыншыларының ағзасында мынадай өзгерістер тіркелді (1-кесте). Шабуылшыда артериалдық пульс жүктемеге дейін $50,0 \pm 1,7$ соғ./мин, жүктемеден кейін $90,0 \pm 1,6$ соғ./мин өсті, ал қалпына келу 4 минутта болды. Максимальлық қысым жүктемеге дейін $117,0 \pm 1,1$ мм.с.б., ал жүктемеден кейін $123,0 \pm 2,49$ мм.с.б. өсті, қалыпқа келу 2 минутта болды. Минималдық қысым жүктемеге дейін $71,0 \pm 2,3$ мм.с.б., ал жүктемеден кейін $74,3 \pm 1,6$ мм.с.б. жоғалады, ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Қан айналуының үнемділік коэффициенті жүктемеге дейін 2300, жүктемеден кейін 4410, ал 2 минутта 3680 төмендеді. Жартылай қорғаушының артериалдық пульсі жүктемеге дейін $55,1 \pm 1,8$ соғ./мин, жүктемеден кейін $95,0 \pm 1,0$ соғ./мин, ал қалыпқа келу 4 минуттың ішінде болды. Максимальлық қысым жүктемеге дейін $119,3 \pm 1,9$ мм.с.б., қалыпқа келу 2 минутта болды. Минималдық қысым жүктемеге дейін $74,4 \pm 1,3$ мм.с.б., жүктемеден кейін $76,2 \pm 1,3$ мм.с.б., қалыпқа келу 2 минутта болды. Қан айналуының үнемділік коэффициенті жүктемеге дейін 2475, жүктемеден кейін 4370 жоғарылады, 2 минутта 3225 болды. Қорғаушының артериалдық пульсі жүктемеге дейін $57,2 \pm 1,75$ соғ./мин, жүктемеден кейін $87,2 \pm 1,2$ соғ./мин, ал қалыпқа келу 3 минутта болды. Максимальлық қысым жүктемеге дейін $116,4 \pm 2,2$ мм.с.б., жүктемеден кейін $124,5 \pm 2,2$ мм.с.б., ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Минималдық қысым жүктемеге дейін $73,3 \pm 2,6$ мм.с.б., жүктемеден кейін $77,3 \pm 1,6$ мм.с.б., ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Қан айналуының үнемділік коэффициенті жүктемеге дейін 2451, жүктемеден кейін 4089 жоғарылады, ал 2 минутта 3010 болды. Қақпашының артериалдық пульсі жүктемеге дейін $60,4 \pm 2,1$ соғ./мин, жүктемеден кейін $75,3 \pm 1,6$ соғ./мин, ал қалыпқа келу 3 минутта болды. Максимальлық қысым жүктемеге дейін $110,7 \pm 1,5$ мм.с.б., жүктемеден кейін $118 \pm 2,8$ мм.с.б., ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Минималдық қысым жүктемеге дейін $68,4 \pm 1,6$ соғ./мин, жүктемеден кейін $75,6 \pm 1,5$ соғ./мин, ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Қан айналуының үнемділік коэффициенті жүктемеге дейін 2520-ға өсті, ал жүктемеден кейін, 2 минутта 2940 болды.

Екінші топ ойыншыларының ағзасында мынадай өзгерістер тіркелді (2-кесте). Шабуылшыда пульс жүктемеге дейін $55,3 \pm 1,4$ соғ./мин, жүктемеден кейін $95,3 \pm 0,9$ соғ./мин, ал қалыпқа келу 3 минутта болды. Максимальлық қысым жүктемеге дейін $119,7 \pm 0,9$ мм.с.б., жүктемеден кейін $124 \pm 1,5$ мм.с.б., ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Минималдық қысым жүктемеге дейін $70,6 \pm 1,5$ мм.с.б., жүктемеден кейін $75,1 \pm 1,3$ соғ./мин, ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Қан айналуының үнемділік коэффициенті жүктемеге дейін 2695, жүктемеден кейін 4655-ке өсті, ал 2 минутта 3920 болды. Жартылай қорғаушының артериалдық пульсі жүктемеге дейін $60,1 \pm 0,3$ соғ./мин, жүктемеден кейін $100,2 \pm 0,7$ соғ./мин, ал қалыпқа келу 4 минутта болды. Максимальлық қысым жүктемеге дейін $118,1 \pm 1,1$ соғ./мин, жүктемеден кейін $124,7 \pm 1,0$ соғ./мин, ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Минималдық қысым жүктемеге дейін $73,9 \pm 1,1$ мм.с.б., жүктемеден кейін $77,1 \pm 1,1$ мм.с.б., ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Қан айналуының үнемділік коэффициенті жүктемеге дейін 2640, жүктемеден кейін 4888-ге өсті, ал 2 минутта 3960 болды. Қорғаушының артериалдық пульсінің қалыпқа келуі 3 минутта болды. Максимальлық қысым жүктемеге дейін $117,3 \pm 1,4$ мм.с.б., ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Минималдық қысым жүктемеге дейін $72,6 \pm 1,8$ мм.с.б., жүктемеден кейін $75,2 \pm 1,4$ мм.с.б., ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Қан айналуының үнемділік коэффициенті жүктемеге дейін 2790, жүктемеден кейін 4089-ға өсті, ал 2 минутта 3600 болды. Қақпашының артериалдық пульсі жүктемеге дейін $65,4 \pm 1,0$ соғ./мин, жүктемеден кейін $80,3 \pm 1,7$ соғ./мин, ал қалыпқа келу 3 минутта болды. Максимальлық қысым жүктемеге дейін $114,3 \pm 1,2$ мм.с.б., жүктемеден кейін $120,3 \pm 1,5$ мм.с.б., ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Минималдық қысым жүктемеге дейін $68,5 \pm 1,1$ мм.с.б., жүктемеден кейін $71,4 \pm 1,4$ мм.с.б., ал қалыпқа келу 2 минутта болды. Қан айналуының үнемділік коэффициенті жүктемеге дейін 2990, жүктемеден кейін 3920, ал 2 минутта 3220 болды.

Осы екі әдіс-тәсілдің айырмашылығы неде? Бірінші топ көп уақыт допсыз жаттықты. Апталық жаттығу циклінде ойыншылардың функционалдық мүмкіндіктерін көтеру және бапкерлердің алдында ойыншыларда жексенбілік ойынға оңтайлы, ұтымды әзірлікте дайындау мақсаты қойылды. Ал екінші топқа басты мақсат командалық тактикамен техниканы және физикалық дайындықты жетілдіру болды.

1-кесте – Бірінші футболшылар тобының қан қысымының және қан айнарудың үнемділік коэффициентінің көрсеткіштері

| Ойыншы | Максималды қысым мм.с.б. | | | Минималды қысым мм.с.б. | | | Қан айнарудың үнемділік коэффициенті | | |
|--------|-----------------------------|-----------|------------|----------------------------|-----------|----------|---|------|-------|
| | I | II | 3 мин | I | II | 3 мин | I | II | 3 мин |
| Ш | 117,0±1,1 | 123,0±2,4 | 117,0±1,7 | 71,0±2,2 | 74,3±1,5 | 71,2±1,2 | 2300 | 4410 | 3680 |
| ЖҚ | 119,0±1,9 | 122,0±2,2 | 117,0±2,09 | 74,4±1,33 | 76,2±1,33 | 74,1±1,0 | 2475 | 4370 | 3225 |
| ҚР | 116,4±2,3 | 124,5±2,4 | 116,0±2,3 | 73,3±2,6 | 77,0±1,6 | 73,3±1,2 | 2451 | 4089 | 3010 |
| ҚП | 110,7±1,4 | 118,0±2,8 | 110,8±1,8 | 68,4±1,6 | 75,0±1,5 | 68,1±1,5 | 2520 | 3225 | 2940 |

Ескерту: Ш – шабуылшы, ЖҚ – жартылай қорғаушы, ҚР – қорғаушы, ҚП – қақпашы,
I – жүктемеге дейінгі кезең, II – жүктемеден кейінгі кезең.

2-кесте – Бірінші футболшылар тобының қан қысымының және қан айнарудың үнемділік коэффициентінің көрсеткіштері

| Ойыншы | Максималды қысым мм.с.б. | | | Минималды қысым мм.с.б. | | | Қан айнарудың үнемділік коэффициенті | | |
|--------|-----------------------------|-----------|-----------|----------------------------|-----------|-----------|---|------|-------|
| | I | II | 3 мин | I | II | 3 мин | I | II | 3 мин |
| Ш | 119,7±0,9 | 124,0±1,5 | 119,3±1,4 | 70,6±1,5 | 75,1±1,37 | 70,0±1,30 | 2695 | 4655 | 3920 |
| ЖҚ | 118,1±1,1 | 124,0±1,0 | 118,0±1,0 | 73,9±1,1 | 77,1±1,1 | 73,9±1,1 | 2640 | 4888 | 3960 |
| ҚР | 117,3±1,4 | 126,4±1,4 | 117,0±1,4 | 72,6±1,8 | 75,2±1,4 | 72,0±1,4 | 2790 | 4608 | 3600 |
| ҚП | 114,3±1,5 | 120,3±1,5 | 114,0±1,5 | 68,0±1,1 | 71,4±1,4 | 68,5±1,4 | 2990 | 3920 | 3220 |

Ескерту: Ш – шабуылшы, ЖҚ – жартылай қорғаушы, ҚР – қорғаушы, ҚП – қақпашы,
I – жүктемеге дейінгі кезең, II – жүктемеден кейінгі кезең.

Екінші топтың апталық жаттығу циклінде футболшылар доппенен көп уақыт жұмыс жасады. Жылдамдықпен күшті дамытатын жаттығулар да доппенен тығыз байланыста өтті. Ең бастысы, бапкерлер штабы техниканы жетілдірудегі жаңа әдістеме енгізді. Мұнда Вингерка жаттығуында кішкентай доптар қолданылды. Бұл доптардың өлшемі – 2х. Осы әдістеме жақсы нәтиже берді. Ойын соңындағы статистиканың нәтижесі бойынша екінші топтың ойыншыларының ПӘК көрсеткіші мен ТТӘ көрсеткіші бірінші топқа қарағанда жоғары деңгейде болды. Ал КА деңгейі бірінші топқа қарағанда төмен болды. ПӘК және ТТӘ көрсеткіштері жоғары болғандықтан екінші топтың ойыншылары ойын барысын өз қолдарына оңай алды. Доп иелену көрсеткіші жоғары деңгейде болды. Екінші топтың ойыншылары бірінші таймда жиырма сегіз минут допқа ие болды. Соның нәтижесінде гол соғатын сәттер көп болды. Ойынның қорытындысы: екінші топ ойыншылары әр таймда бір-бірден гол соғып 2:0 есебімен жеңіске жетті. Осы күрделі мәселелерді шешуде біз футболшылардың

спорттық көрсеткіштерінің өсуіне бағытталған әдістемелерді қолданып, бір қатар жетістіктерге жеттік деп айта аламыз.

Әдебиеттер

- 1 Акпаев Т. А. Физическая подготовка футболистов: уч. пособие. – Алматы: АГУ им. Абая. – 2002. – 245 с.
- 2 Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. – Волгоград, 2000. – 151 с.
- 3 Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 312 с.
- 4 Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высокклассных футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 311 с.
- 5 Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
- 6 Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.

С. Шакен, А.А. Маутенбаев

Использование функциональных нагрузок с целью повышения спортивных показателей футболистов

В работе представлены результаты исследования футболистов с использованием функциональных нагрузок. Предложена система тренировки футболистов в ходе недельного цикла с изменением интенсивности нагрузки и формы исполняемых упражнений, позволяющих обеспечить улучшение спортивных показателей на фоне высокого уровня функционального состояния важнейшей функциональной системы организма, сердечно-сосудистой. Полученные результаты исследований можно использовать для построения тренировочного процесса как для подготовки спортсменов-профессионалов, так и для спортсменов-любителей.

Ключевые слова: функциональные нагрузки, система тренировок, спортивные показатели футболистов.

S. Shaken, A.A. Mautenbaev

The use of functional loads to improve sports performance of football players

This paper presents the results of players to explore the use of functional loads. The proposed system of training players in the weekly cycle with a change in the intensity and form of executable load exercises allowing for improved athletic performance coupled with a high level of functional state of the major functional systems of the body, cardio-vascular. The results obtained can be used to study the construction of the training process for the preparation of professional athletes, for athletes and enthusiasts.

Keywords: functional loads, system physical training, sports performance of football players