

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

Диагностика игрока

Михаил

Русский бильярд • стаж с 2007 года • Индия

DEVELOPMENT

Нестабильность начинается с постановки: правая опорная нога закрывает линию, корпус запирает коридор кия, плечо и локоть уходят вправо.



01 / ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ

Диагностический снимок

Исходная точка, ресурс игрока и ограничение, которое сейчас определяет стабильность.

СТАЖ

с 2007 года

ДИСЦИПЛИНА

русский бильярд

ТРЕНЕР

не занимался

ЛОКАЦИЯ

Индия на 6 месяцев

ЗАПРОС

нестабильность

ПРЕСЕТ

DEVELOPMENT

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Большой стаж

Уверенность у стола

Игровая смелость

Базовое понимание линии

Готовность разбирать ошибки

Главное ограничение: нижняя база и корпус не дают руке свободный коридор.

Поэтому локоть и плечо компенсируют вправо.

БАЗА НОГ

КОРПУС

ПЛЕЧО

ЛОКОТЬ

КОРИДОР КИЯ

ФИКСАЦИЯ

КОНТРОЛЬ БИТКА

02 / ЛОГИКА КОМПЕНСАЦИИ

Карта причин

Не локальная ошибка руки, а цепочка от нижней базы к потере фиксации.

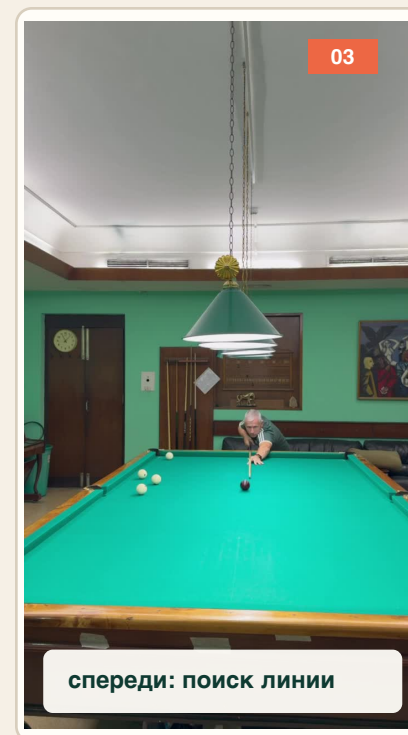
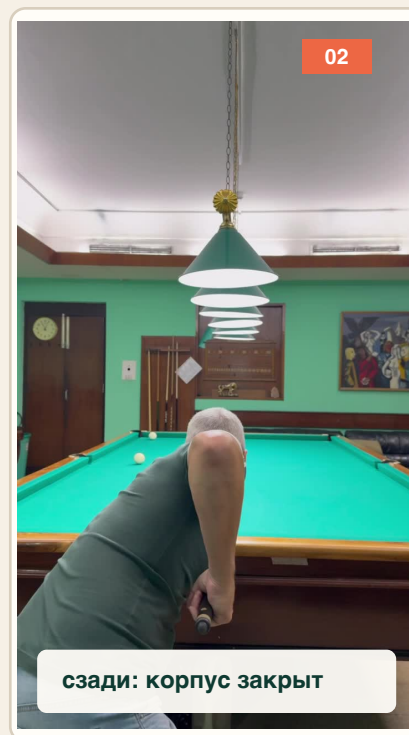
01	Правая нога	широкий заступ за линию удара
02	Корпус	грудная клетка закрывает коридор
03	Голова	линия донастраивается вниз
04	Плечо / локоть	рука вынужденно уходит вправо
05	Компенсация	результат держится на привычке
06	Фиксация	форма распадается после контакта

Итог: проблема не в одном локте или плече. Исправление начинается с базы ног и линии.

03 / ФОТОРАЗБОР

Правая опорная нога за линией

Положение стопы задает закрытую геометрию еще до начала движения кия.



Коррекция: сначала собрать линию удара ногами. Правая опорная нога не должна запираť корпус за линией.

04 / ФОТОРАЗБОР

Корпус закрывает коридор кия

Грудная клетка занимает пространство руки и запускает вынужденную компенсацию вправо.

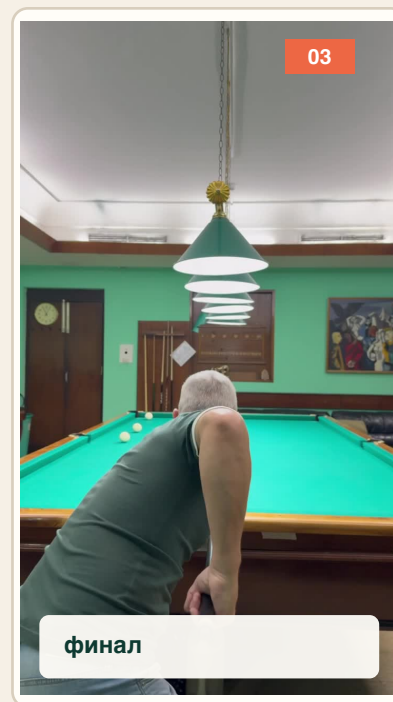
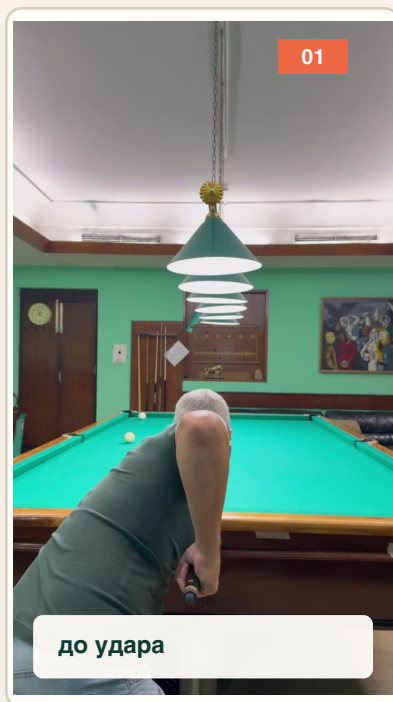


Коррекция: освободить правую сторону корпуса, чтобы грудная клетка не выталкивала плечо и локоть.

05 / ДИНАМИКА УДАРА

Плечо и локоть уходят вправо

Рука не создает ошибку — она приспосабливается к закрытой нижней базе и корпусу.



Коррекция: не лечить локоть отдельно. Сначала база ног и корпус, затем плечо спокойно, локоть — ось.

06 / МЕХАНИКА

Нет полностью свободного маятника

Свободное движение появляется только тогда, когда корпус перестает отнимать пространство у руки.



ЦЕЛЕВАЯ МОДЕЛЬ

- корпус не мешает
- плечо спокойно
- локоть — ось
- предплечье свободно висит
- **КИСТЬ МЯГКАЯ**

07 / ФИКСАЦИЯ

Быстрый выход из стойки

Форма распадается сразу после контакта — удар нельзя спокойно считать и повторить.



После каждого контрольного удара оставаться внизу 2 секунды. Быстрый подъем — удар не засчитывается.

08 / ПРИОРИТЕТЫ

5 приоритетов работы

Порядок важен: каждый следующий пункт опирается на предыдущий.

01 **База ног** собрать правую опорную ногу относительно линии удара

02 **Корпус** освободить грудную клетку и голову

03 **Коридор кия** убрать вынужденный уход плеча и локтя вправо

04 **Маятник** плечо спокойно, локоть — ось, предплечье свободно

05 **Фиксация** оставаться внизу после контакта

Стабилизировать механизм → добавить контроль битка → перейти к выходам и отыгрышам.

09 / ПРАКТИКА

Стартовый блок I первые 14 дней

Короткий протокол, который собирает механику до перехода к сложным задачам.

01

Вход ногами**20 повторений без удара**

Сначала линия и стопы.

02

Коридор корпуса**10–15 примерок**

Правая сторона не запирает грудь.

03

Маятник без шара**3x10**

Плечо спокойно, локоть — ось.

04

Простой шар**30 ударов**

Без силы и винта. Только коридор кия.

05

Фиксация**2 секунды вниз**

Быстрый подъем — не считать.

06

Шар + зона битка**20 попыток**

Перед ударом назвать зону битка.

Качество удара = вход в линию + свободный корпус + коридор кия + фиксация.

Контрольные метрики

Измеримые критерии: не «стало лучше», а конкретное количество качественных повторений.

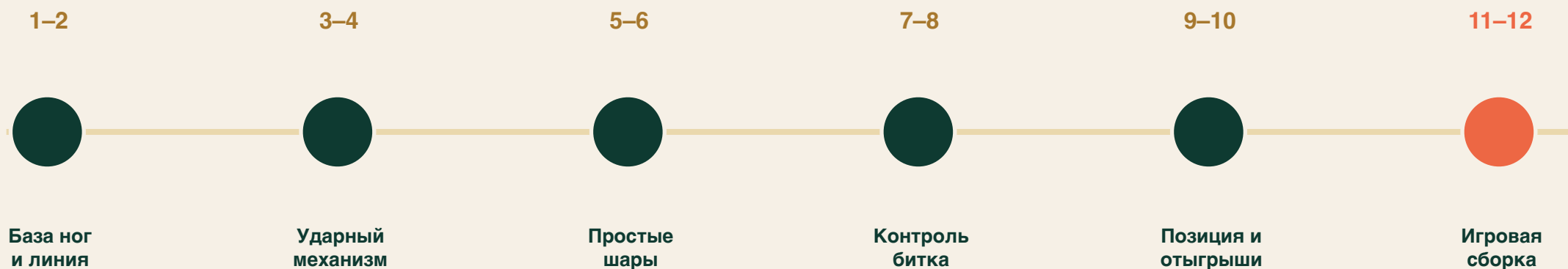
МЕТРИКА	КОНТРОЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ		ЦЕЛЬ
Ноги / линия	20 входов в стойку без удара		16/20
Корпус	20 входов без поиска линии внизу		16/20
Рука	30 простых ударов с коридором кия		24/30
Фиксация	2 секунды после контакта		24/30
Биток	20 ударов с заданной зоной		12/20
Видео	3 ракурса раз в неделю		ОБЯЗ.

Для полной программы нужно уточнить: конкретную игру, частоту тренировок, турнирный опыт, видео партии и контроль битка по зонам.

11 / СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП

Roadmap I 12 недель

От перестройки базы — к повторяемому удару и управлению битком в игре.



Формат DEVELOPMENT подходит: убрать базовую компенсацию, собрать повторяемый удар и перейти к управлению битком.

Стабильность — это не случайность удачного удара. Это повторяемая геометрия.