KNELLER ACADEMY

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

Главное ограничение: нижняя база и корпус не дают руке свободный коридор. Поэтому локоть и плечо компенсируют вправо.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Большой стаж
Уверенность у стола
Игровая смелость
Базовое понимание линии
Готовность разбирать ошибки

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 внизу
04	**Плечо / локоть**	рука вынужденно уходит вправо
05	**Компенсация**	результат держится на привычке
06	**Фиксация**	форма распадается после контакта

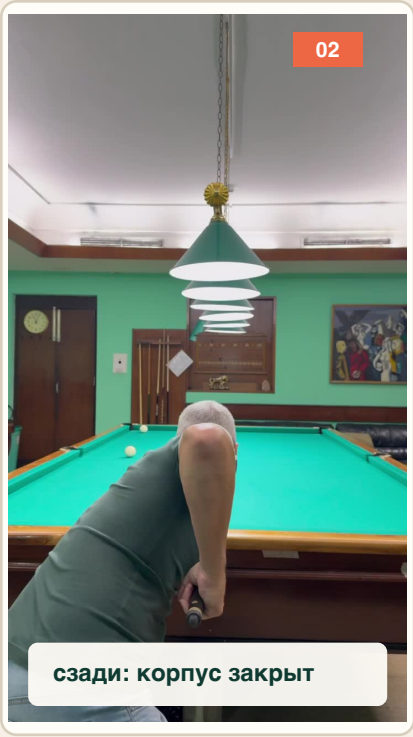
Итог: проблема не в одном локте или плече. Исправление начинается с базы ног и линии.

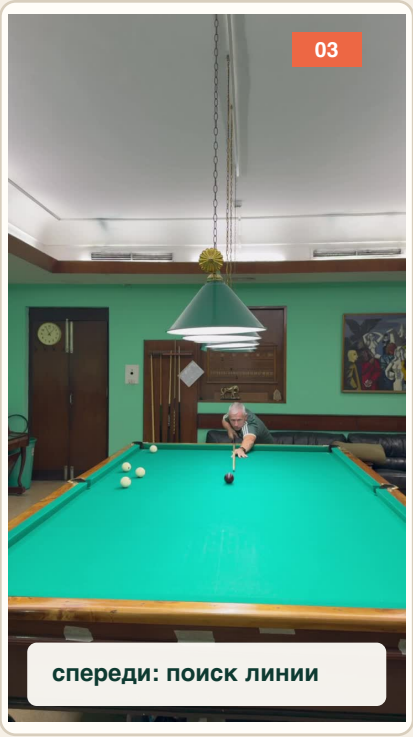
03 / ФОТОРАЗБОР

Правая опорная нога за линией

Положение стопы задает закрытую геометрию еще до начала движения кия.





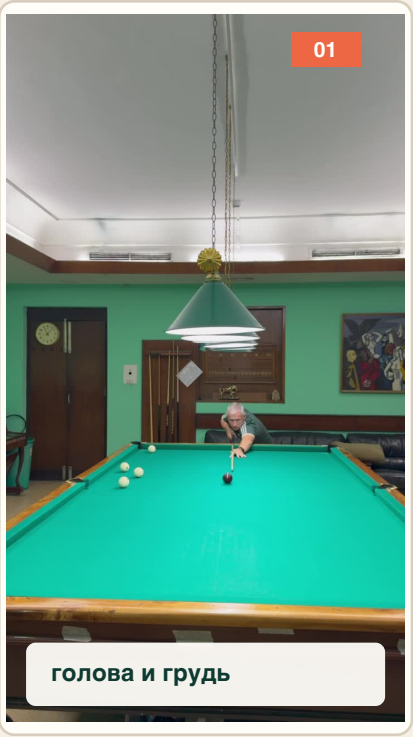


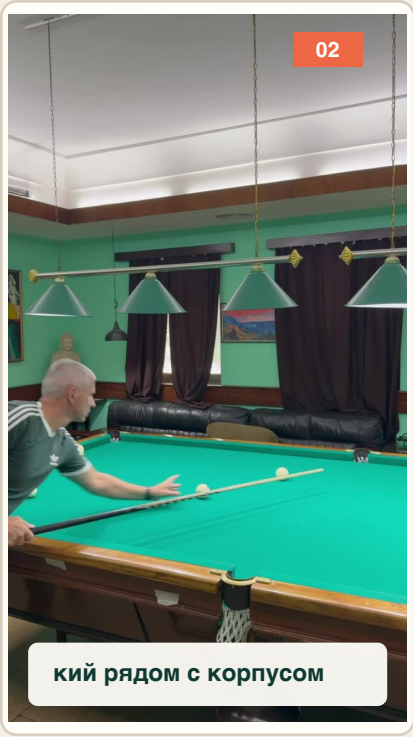
Коррекция: сначала собрать линию удара ногами. Правая опорная нога не должна запирать корпус за линией.

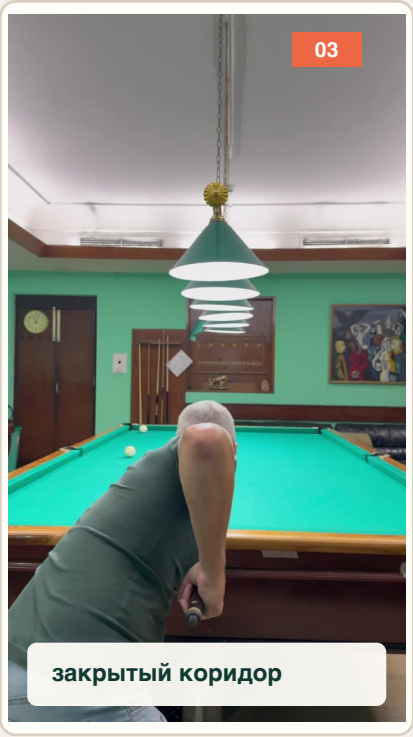
04 / ФОТОРАЗБОР

Корпус закрывает коридор кия

Грудная клетка занимает пространство руки и запускает вынужденную компенсацию вправо.





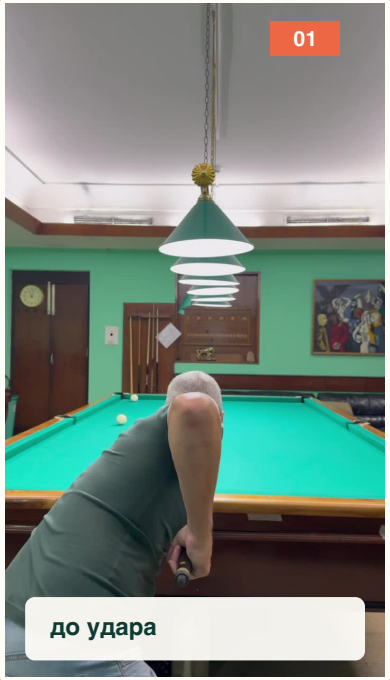


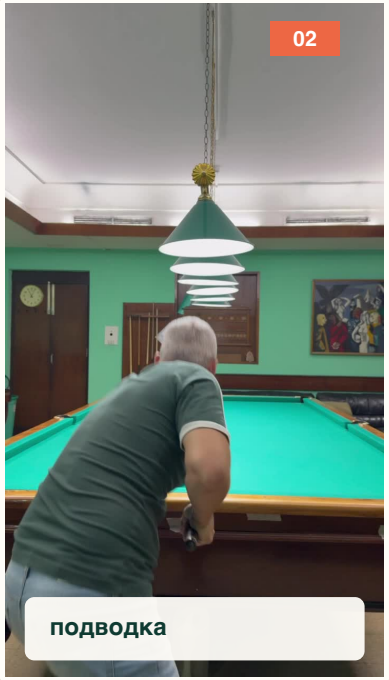
Коррекция: освободить правую сторону корпуса, чтобы грудная клетка не выталкивала плечо и локоть.

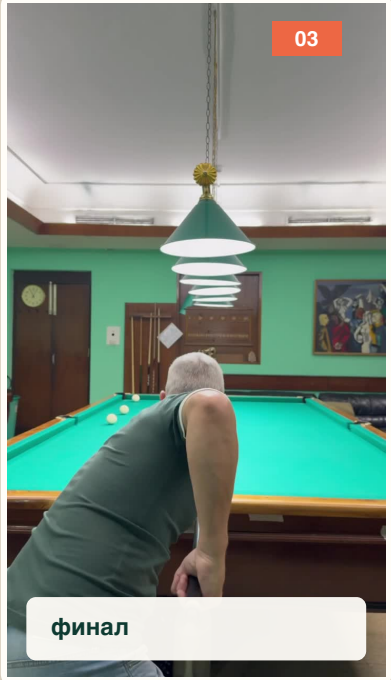
05 / ДИНАМИКА УДАРА

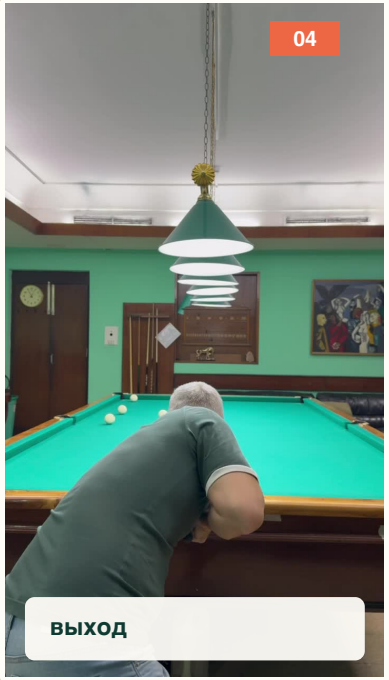
Плечо и локоть уходят вправо

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









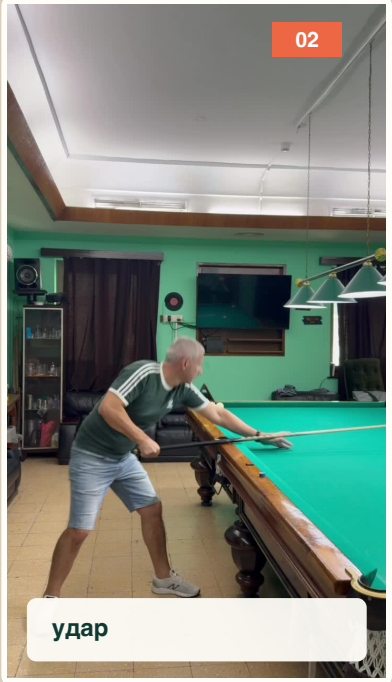
Коррекция: не лечить локоть отдельно. Сначала база ног и корпус, затем плечо спокойно, локоть — ось.

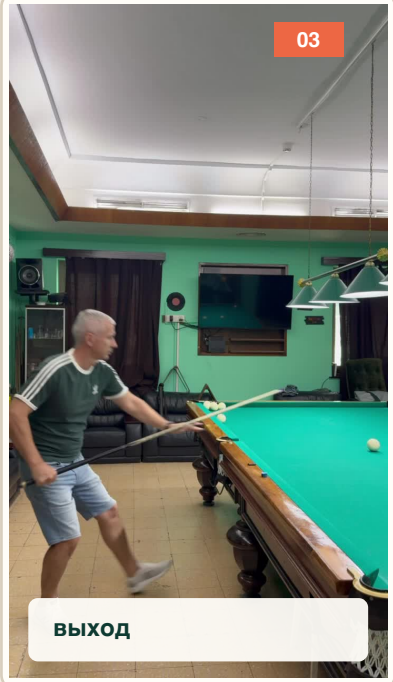
06 / МЕХАНИКА

Нет полностью свободного маятника

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







ЦЕЛЕВАЯ МОДЕЛЬ

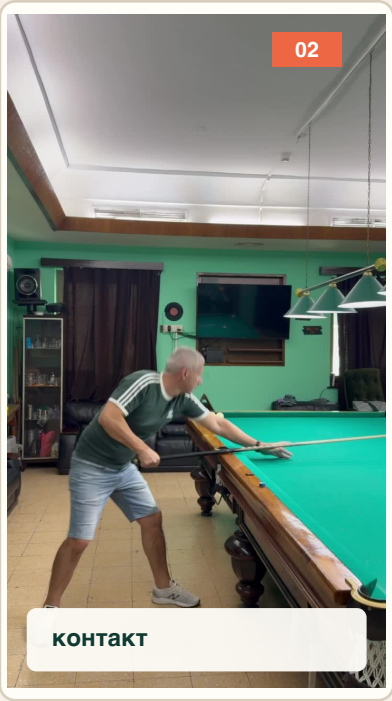
- корпус не мешает
- плечо спокойно
- локоть — ось
- предплечье свободно висит
- **кисть мягкая**

07 / ФИКСАЦИЯ

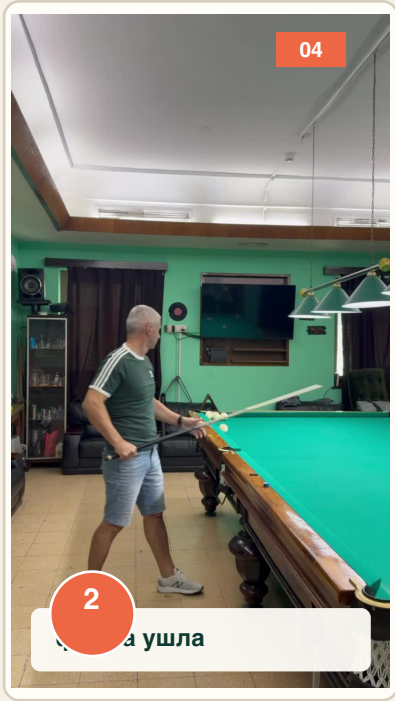
Быстрый выход из стойки

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**	3×10
	Плечо спокойно, локоть — ось.	
04	**Простой шар**	30 ударов
	Без силы и винта. Только коридор кия.	
05	**Фиксация**	2 секунды внизу
	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.

10 / КОНТРОЛЬ

Контрольные метрики

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

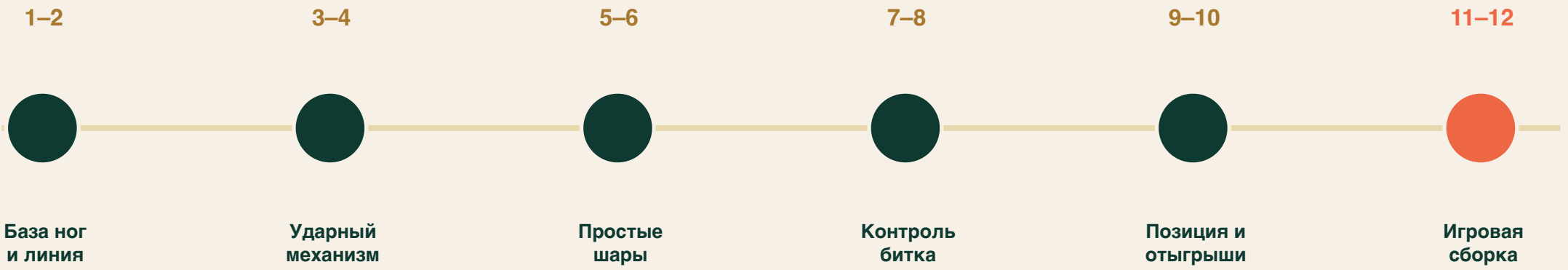
МЕТРИКА	КОНТРОЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ	ЦЕЛЬ
Ноги / линия	20 входов в стойку без удара	**16/20**
Корпус	20 входов без поиска линии внизу	**16/20**
Рука	30 простых ударов с коридором кия	**24/30**
Фиксация	2 секунды после контакта	**24/30**
Биток	20 ударов с заданной зоной	**12/20**
Видео	3 ракурса раз в неделю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

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

11 / СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП

Roadmap | 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.