

AI DARTS COACH

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ БРОСКА

Демо Игрок | 17.03.2026

10 параметров | 3 броска

Методика: PDC Biomechanics

Версия анализа: 3.0

DARTS TECH INDEX (DTI)

64.2 / 100

Уровень: **Сильный любитель**

Топ 68% мира | PDC: 68.3%

Потенциал: **DTI 81.5+**

Любит. Сильн. Полупро Про Мастер

DTI ИНДЕКС

64.2/100

ТОП МИРА

68%

СХОДСТВО PDC

68.3%

ПОТЕНЦИАЛ

DTI 81.5

ВЕРДИКТ ТРЕНЕРА

Ты демонстрируешь уверенную базовую технику. В твоём броске есть то, что нельзя натренировать за один день — чувство дротика и естественный ритм. Стойка стабильная, траектория читаемая. Но есть три элемента, которые сейчас забирают 15-20% точности. Хорошая новость — именно эти элементы исправляются быстрее всего. Ты уже на пороге перехода на следующий уровень.

ТОЧКИ РОСТА

- Контроль кисти нестабилен в момент выпуска дротика (58.7 vs эталон 90). Это главный фактор потери кучности. Кисть «дёргает» дротик вместо плавного сопровождения.
- Сопровождение руки обрывается слишком рано (60.5 vs эталон 92). Рука должна продолжать движение в сторону мишени после выпуска, а не останавливаться резко.
- Повторяемость броска ниже нормы (55.7 vs эталон 88). Это значит, что каждый бросок выполняется чуть по-разному — разный угол, разная скорость, разная точка выпуска.

Именно эти элементы исправляются быстрее всего. По статистике, игроки поднимают DTI на 8-12 пунктов за первые 2 недели целенаправленных тренировок. Начни с главной точки роста — результат будет заметен уже через 3-4 тренировки.

ПРОФИЛЬ ТЕХНИКИ



10 П

ПАРАМЕТР	ИГРОК	PDC	ОТКЛ.	ВЛИЯНИЕ	СТАТУС	ТРЕНД
Повторяемость броска	55.7	88	-32.3	Критич.	!!!	↓↓
Контроль кисти	58.7	90	-31.3	Критич.	!!!	↓↓
Сопровождение руки	60.5	92	-31.5	Критич.	!!!	↓↓
Положение плеч	62.1	91	-28.9	Критич.	!!!	↓↓
Баланс корпуса	63.4	90	-26.6	Критич.	!!!	↓↓
Момент выпуска дротика	65.9	94	-28.1	Критич.	!!!	↓↓
Стабильность головы	66.8	93	-26.2	Критич.	!!!	↓↓
Устойчивость стойки	68.4	92	-23.6	Критич.	!!!	↓↓
Траектория броска	69.2	96	-26.8	Критич.	!!!	↓↓
Стабильность локтя	71.3	95	-23.7	Критич.	!!!	↓↓

Средний: 64.2

Лучший: Стабильность локтя (71.3) Слабый: Повторяемость броска (55.7)

В норме: 0

Требуют внимания: 0

Критических: 10

Главная точка роста: Контроль кисти

Параметр «Контроль кисти» — твоя главная точка роста. Сейчас 58.7 при эталоне 90. Улучшив контроль кисти до 75+, ты почувствуешь разницу буквально через 3-4 тренировки. Фокус: плавное сопровождение дротика пальцами до полного выпрямления руки.

АНАЛИЗ ТРАЕКТОРИИ

Индекс стабильности (TCI)	62.5
Средний разброс	6.2 см
Целевой разброс	3.5 см
Прирост точности при достижении цели	+14%

Твоя траектория показывает стабильный паттерн с запасом для роста. Разброс 6.2 см — это зона уверенных любителей. Снизив его до 3.5 см, ты получишь прирост точности до 14% в секторе T20.

ЧТО ОЗНАЧАЮТ ПОКАЗАТЕЛИ

TCI (Throw Consistency Index) — индекс повторяемости траектории дротика. Показывает, насколько стабильно вы повторяете оптимальную дугу от броска к броску. Профессиональное значение: TCI > 85. Значение ниже 60 указывает на нестабильность хвата, стойки или момента выпуска.

Средний разброс 6.2 см означает, что ваши дротики приземляются в круг диаметром 12.4 см. Для стабильных попаданий в T20 целевой разброс должен быть не более 3.5 см.

ШКАЛА TCI

УРОВЕНЬ	TCI	РАЗБРОС	ХАРАКТЕРИСТИКА
Мастер PDC	90-100	< 2 см	Идеальная повторяемость
Профессионал	80-89	2-3 см	Стабильная серийная игра
Полупро	65-79	3-5 см	Уверенная техника с резервом
Любитель	40-64	5-8 см	Нестабильный паттерн
Новичок	< 40	> 8 см	Техника в стадии формирования

СХОДСТВО С ИГРОКАМИ PDC

Luke Littler	58%	<div style="width: 58%;"></div>
Michael van Gerwen	51%	<div style="width: 51%;"></div>
Peter Wright	46%	<div style="width: 46%;"></div>

Твой стиль ближе всего к Luke Littler. Твой стиль ближе всего к технике Люка Литтлера — быстрый выпуск с минимальным замахом. Ты уже бросаешь в том же ритме, что и молодые звёзды PDC. Осталось добавить стабильности.

Сравнение основано на анализе биомеханических паттернов: угол предплечья, скорость кисти в момент выпуска, угол сопровождения и ритм серии. Процент отражает общее сходство двигательного паттерна с конкретным профессионалом. Выше 70% — ваша техника близка к данному стилю.

3 ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ ТОЧНОСТИ

1 Контроль кисти

-37% точности

АНАЛИЗ: Это наиболее значимый фактор, влияющий на точность. Нестабильность в этом элементе добавляет случайный разброс к каждому броску.

РЕШЕНИЕ: Выполняй 20 бросков подряд, фокусируясь только на этом элементе. Записывай видео и сравнивай первый и последний подход.

Срок: 5-7 дней при ежедневной 15-минутной тренировке

Прирост кучности: +15-20%

2 Сопровождение руки

-28% точности

АНАЛИЗ: Отклонение от оптимальных значений приводит к потере контроля в финальной фазе броска. Часто связано с усталостью или напряжением.

РЕШЕНИЕ: Перед каждой серией делай 3 расслабляющих маха рукой. Контролируй момент наибольшего расслабления кисти.

Срок: 7-10 дней целенаправленной работы

Прирост кучности: +10-15%

3 Повторяемость броска

-21% точности

АНАЛИЗ: Третья по значимости точка роста. Улучшение стабилизирует серию и повышает уверенность в калибрующих бросках.

РЕШЕНИЕ: Чередуй сектора: 5 бросков в T20, 5 в T19, 5 в Булл. Это тренирует адаптацию без потери стабильности.

Срок: 10-14 дней при регулярных тренировках

Прирост кучности: +8-12%

Работай над одной ошибкой за одну тренировку. Не пытайся исправить всё сразу — мозг лучше запоминает моторные паттерны при фокусе на одном элементе.

ГЛАВНЫЙ ФАКТОР РОСТА

Контроль кисти

Параметр «Контроль кисти» — твоя главная точка роста. Сейчас 58.7 при эталоне 90. Улучшив контроль кисти до 75+, ты почувствуешь разницу буквально через 3-4 тренировки. Фокус: плавное сопровождение дротика пальцами до полного выпрямления руки.

Текущий показатель: 55.7 (PDC эталон: 88). При достижении уровня 85+ ваш DTI вырастет до 81.5. Это даст переход на уровень «Полупрофессионал».

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН (7 ДНЕЙ)

ДЕНЬ 1-2

Контроль кисти

30 бросков с фокусом на плавном выпуске. Держи дротик тремя пальцами, выпускай на пике дуги. После выпуска рука должна быть полностью вытянута в сторону мишени. Между сериями разминай запястье круговыми движениями.

Цель: Стабилизировать момент выпуска дротика

ДЕНЬ 3-4

Сопровождение руки

20 бросков с концентрацией на финальной фазе. После выпуска дротика удерживай руку вытянутой 1-2 секунды — это тренирует сопровождение. Бросай в T20, фиксируя руку после каждого броска. Запиши на видео для сравнения.

Цель: Удлинить фазу сопровождения на 30%

ДЕНЬ 5-7

Повторяемость серий

40 бросков с акцентом на одинаковый ритм. Чередуй: 5 в T20, 5 в T19, 5 в Булл. Между секторами закрывай глаза на 3 секунды — это сбрасывает моторную память и учит бросать осознанно. Записывай результаты каждой серии.

Цель: Уменьшить разброс серии до целевого уровня

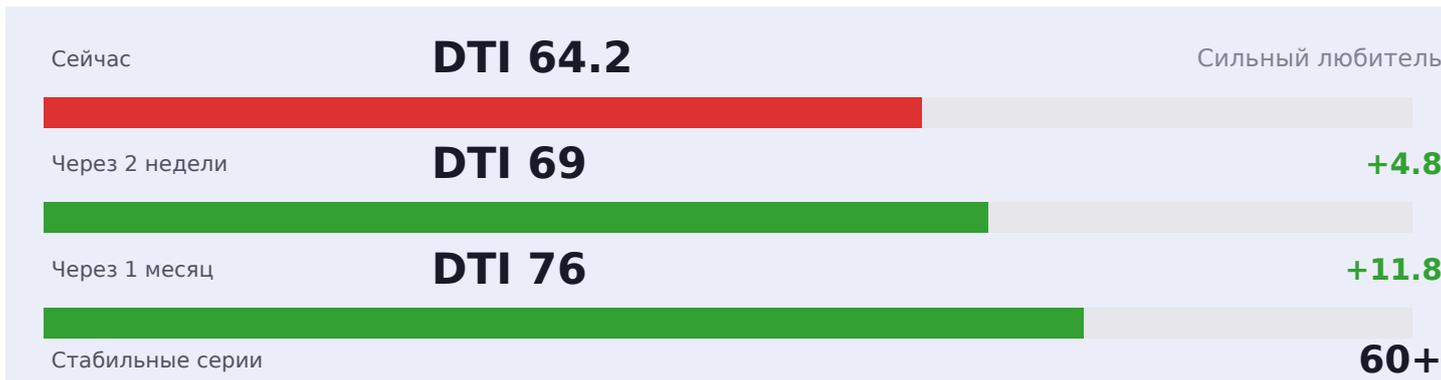
РЕКОМЕНДАЦИИ К ПЛАНУ

- РАЗМИНКА** Перед каждой тренировкой сделай 10-15 лёгких бросков без цели — просто почувствуй дротик. Это настраивает моторную память.
- ОТДЫХ** Между сериями из 3 дротиков делай паузу 5-10 секунд. Не бросай на автомате — каждый бросок должен быть осознанным.
- ВИДЕОЗАПИСЬ** Записывай тренировку на видео хотя бы раз в 3 дня. Загрузи видео в AI Darts Coach — система покажет, растут ли твои показатели.
- ФОКУС** Одна тренировка — один фокус. Если сегодня работаешь над стойкой, не думай о выпуске дротика. Мозг лучше закрепляет навык при узком фокусе.
- СЕРИИ** Записывай результаты каждой серии (из 3 дротиков). Это помогает отслеживать стабильность и видеть прогресс даже в рамках одной тренировки.

"Мастерство — это не талант, а повторение. 20 осознанных бросков в день лучше, чем 200 бросков на автомате. Качество тренировки всегда важнее количества."

— Методика AI Darts Coach

ПРОГНОЗ РОСТА



Прогноз основан на статистике улучшений игроков с аналогичным начальным DTI при выполнении персонального плана тренировок 4-5 раз в неделю по 20-30 минут. Результат зависит от регулярности и качества тренировок.

ЧТО ДАСТ РОСТ DTI

- DTI 64.2 → 69** Повышение кучности на 10-15%. Стабильные серии в T20 станут нормой.
- DTI 69 → 74** Уверенная серийная игра. Закрытие T20 → T19 → Булл без потери ритма.
- DTI 74 → 79** Конкурентоспособный уровень для региональных турниров.

НАПУТСТВИЕ ТРЕНЕРА

Ты движешься в правильном направлении. Твоя техника растёт, и это видно по цифрам. Главное — не останавливайся. 20 осознанных бросков в день лучше, чем 200 бросков на автомате. Загружай видео раз в неделю — AI будет рядом, чтобы корректировать детали и показывать прогресс. Ты уже доказал, что можешь. Теперь осталось только продолжить.

ХОЧЕШЬ ОТСЛЕЖИВАТЬ ПРОГРЕСС?

Загрузи следующее видео через свой личный кабинет
AI сравнит результаты и покажет динамику роста

darts-ai.online

Твой код доступа записан в чеке от банка
Введи его на сайте для входа в дневник игрока