КАРТА

Персональная карта двигательных приоритетов

Заполненный пример и чистый шаблон для планирования 3–5 главных задач.

Карта нужна, чтобы не исправлять двадцать замечаний одновременно. В ней фиксируются исходная точка, 3–5 приоритетов, измеримые признаки и короткая практика между контрольными встречами.

КЛИЕНТ

Заполненный пример

Поле	Пример
Клиент	Алексей, 43 года, руководитель; перерыв в тренировках 8 лет.
Главная цель	Вернуться к ударной технике без жёсткой поясницы и потери равновесия.
Исходная точка	Вес рано уходит на переднюю ногу; правая стопа разворачивается; плечи поднимаются; дыхание задерживается перед серией.
Срок первой оценки	4 недели.
Контрольные движения	Стойка, шаг вперёд, поворот 90°, прямой удар, подъём рук.

3–5 приоритетов

№	Приоритет	Признак прогресса	Практика
1	Три точки опоры стопы	Стопа не заваливается в шаге	Переносы веса 3×60 с
2	Касание до загрузки	Можно остановиться на 50% переноса	5 медленных шагов × 2
3	Таз и рёбра вместе	Нет нырка плечом	Поворот у стены 2×6
4	Свободный плечевой пояс	Плечи не поднимаются перед ударом	Круги и свободные руки 3 мин
5	Выдох в действии	Нет задержки дыхания	Один удар на спокойном выдохе 2×5

ЛОГИКА КАРТЫ

Приоритет должен быть не абстрактным («улучшить координацию»), а наблюдаемым: что именно меняется в стопе, корпусе, дыхании или последовательности действия.

ЗАПОЛНИТЕ

Чистый шаблон

Поле	Ваши данные
Возраст и опыт	
Главная задача на 8–12 недель	
Ограничения и медицинские рекомендации	
Что видно сейчас	
Контрольные движения	
Дата следующего сравнения	

Мои приоритеты

№	Приоритет	Как пойму, что стало лучше	Практика / частота
1			
2			
3			
4			
5			

Еженедельная отметка

Неделя	Что улучшилось	Где сохраняется ошибка	Что изменить
1			
2			
3			
4			

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите уточнить приоритеты вместе с преподавателем?

На персональной тренировке можно проверить одну выбранную задачу на практике. Персональный разбор подойдёт, если необходимо исследовать несколько движений, зафиксировать исходный уровень и подготовить подробные рекомендации.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК