

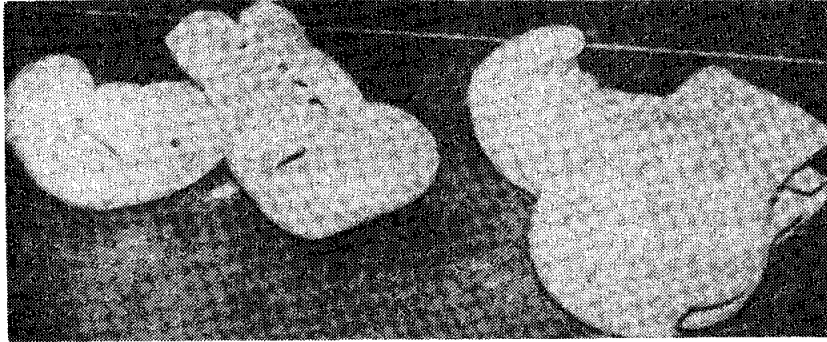
บทที่ 3

อุปกรณ์มวยสากลสำหรับการฝึกซ้อมและแข่งขัน

1. กระสอบชนิดเบาและชนิดหนัก
2. นวมซ้อม ขนาด 10, 12, 14, 16, 18 ออนซ์
3. นวมชกแข่งขัน ขนาด 6, 8 ออนซ์
4. นวมชกกระสอบ
5. เครื่องป้องกันศีรษะ
6. กระจับป้องกันการกระแทกที่ใต้ท้องน้อย
7. เชือกกระโดด
8. ผ้าพันมือป้องกันการเคล็ด
9. นาฬิกาจับเวลา
10. เป้าล่อ สำหรับการฝึกซ้อม
11. กระจับอัมตะ
12. สนับฟัน
13. รอกตีตบหนัง สำหรับบริหารร่างกาย
14. รองเท้าหุ้มข้อ
15. กระจกเงาขนาดใหญ่ สำหรับตีตบหนัง
16. ลูกหนังหรือลูกบอลแขวนเป็นเป้า สำหรับเพื่อฝึกกำลังแขน หัวไหล่ และฝึกหมัด
17. ลูกเหล็กและกริพ สำหรับบริหารข้อมือและนิ้วมือ
18. ลูกเหล็กดัมเบลล์และบาร์เบลล์ สำหรับบริหารกาย เพื่อฝึกความแข็งแรงของขา หน้าอก แขน หัวไหล่ ฯลฯ
19. เสื้อวอร์ม กางเกงวอร์ม เพื่อใช้สำหรับควบคุมน้ำหนักตัว
20. เสื้อ กางเกง ใช้สำหรับการฝึกซ้อม

อุปกรณ์สำหรับการแข่งขันและการฝึกซ้อมมวยสากล

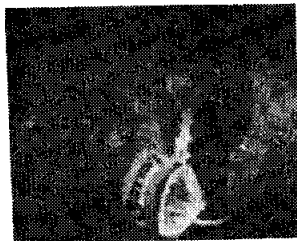
นวม (GLOVES)



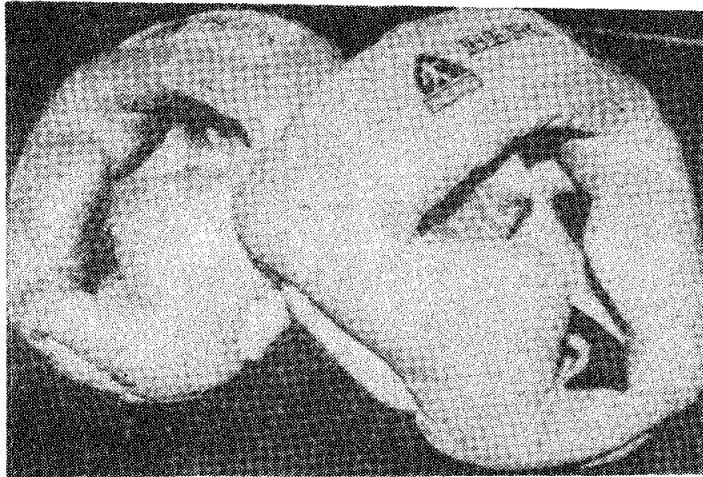
นวมซ้อม



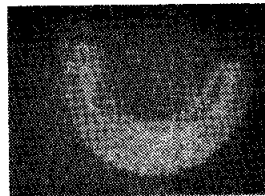
นวมสำหรับชกกระสอบทราย



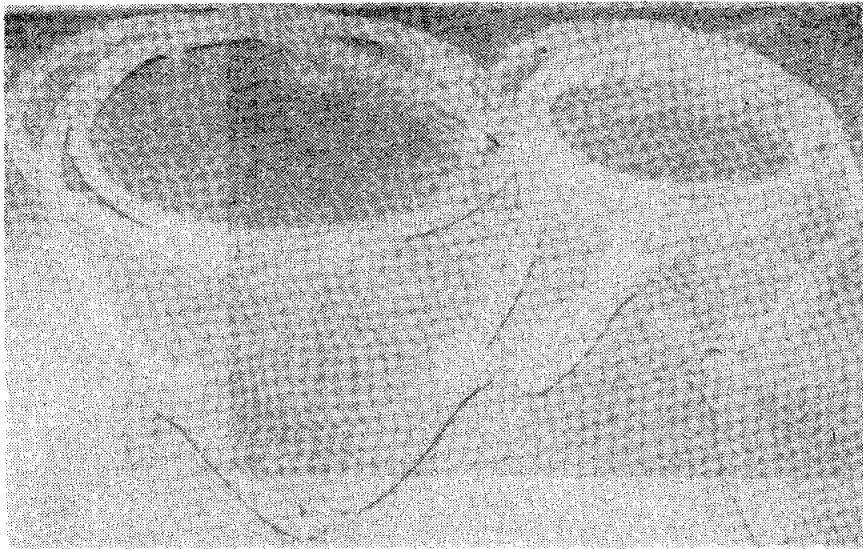
นวมสำหรับการแข่งขัน



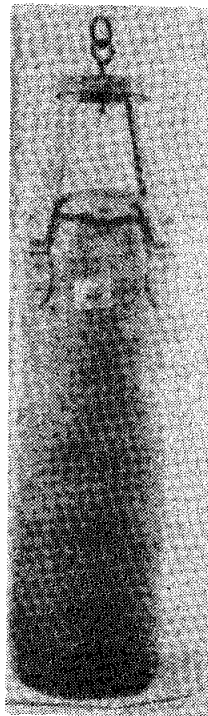
เครื่องป้องกันศีรษะ (HEAD GUARDS)



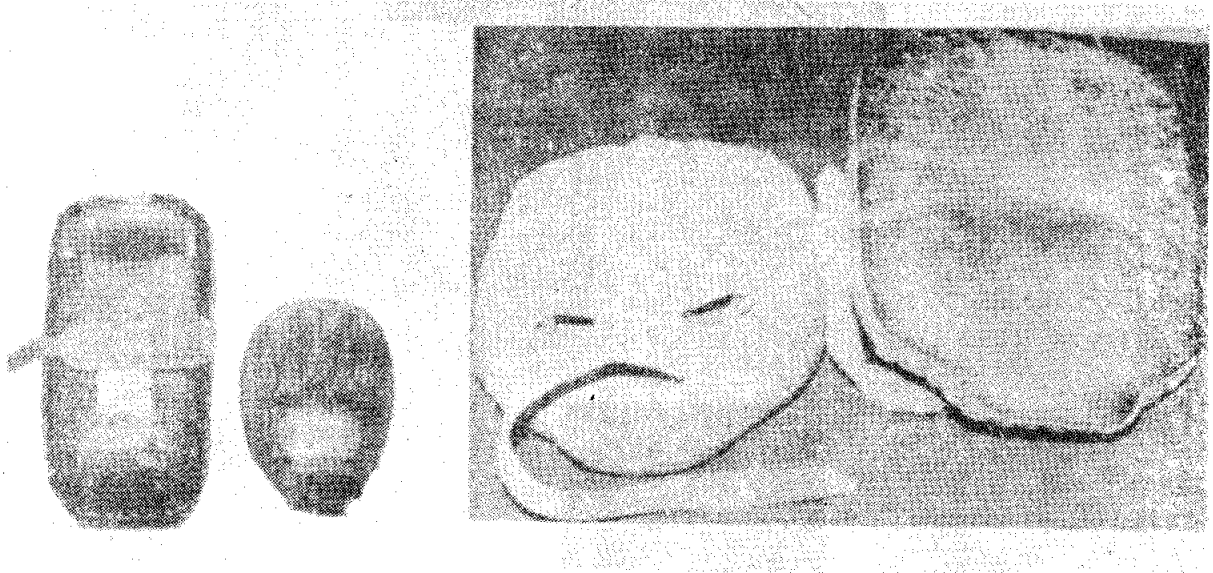
สนับฟัน (GUMSHIELDS)



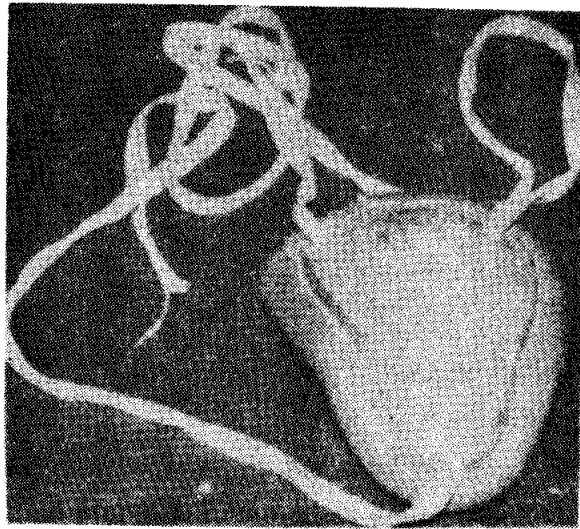
เชือกกระโดด



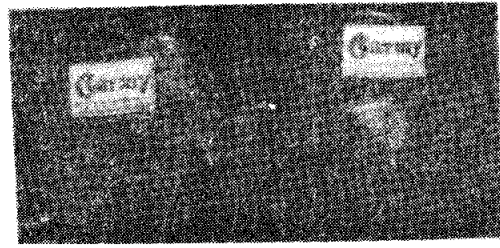
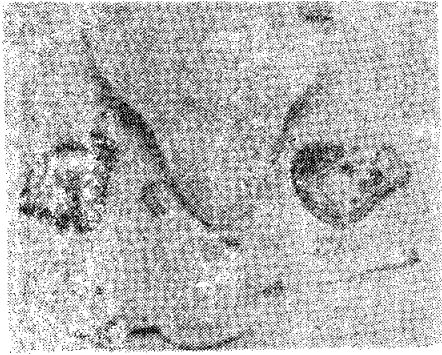
กระสอบทราย



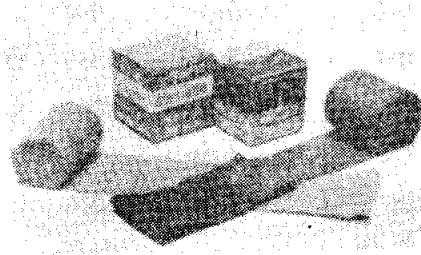
เป้าสำหรับซ้อม



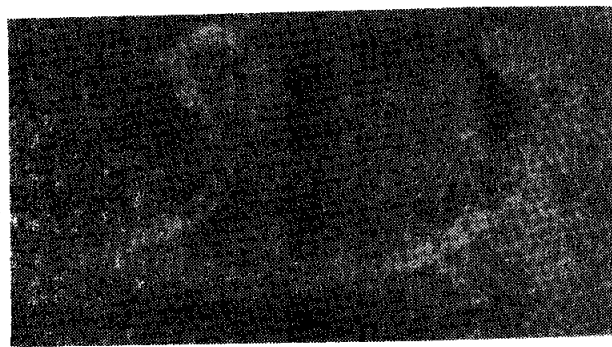
กระจับนักมวย



กระเจ็บน้ํากมยชนิดตําง ๆ



ฝ้ําพ้ํนมือ



รํองเท้ําหน้ํากมย

ตัวอย่าง การฝึกหัดประจำวันสำหรับนักมวยที่เริ่มฝึกหัดใหม่

เป็นแบบฝึกหัดหรือตารางการฝึกซ้อม สำหรับสอนนักมวยในภาคปฏิบัติ เวลา 1 สัปดาห์ หรือ 7 วัน ซึ่งเป็นการฝึกหัดดังต่อไปนี้

วันที่ 1

1. ชั่งน้ำหนักของนักมวยทุกคนไว้
2. อธิบายถึงหลักสูตรการฝึกหัด, แนะนำการแต่งกาย, เครื่องใช้ประจำตัว เช่น เชือกกระโดด ผ้าพันมือ ฯลฯ

– คุณค่าหรือประโยชน์ของการฝึกหัดเรียนมวย

– รายชื่อหมัดชนิดต่าง ๆ

3. บริหารกาย เช่น สปริงข้อเท้ากระโดด กระโดดเชือก บริหารคอ แขน ลำตัว และขา

4. วิ่งเหยาะและการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าหรือถอยหลัง ไปด้านข้าง ซ้าย-ขวา

ประมาณ 3-4 นาที

วันที่ 2

1. บริหารกาย ตามท่าต่าง ๆ

2. ทบทวน ตรวจสอบดูจากวันก่อน

3. สอนการตั้งท่า (Stance)

4. ทบทวนดูเป็นรายบุคคล

5. สอนการชกหมัดตรงซ้าย

6. สอนการปิดหมัดตรงซ้าย ด้วยมือขวา-พร้อมกับชกหมัดตรงซ้าย

วันที่ 3

1. บริหารกาย

2. ทบทวนตรวจแก้

– การตั้งท่า

– จังหวะเท้า

– หมัดตรงซ้าย

3. สอนใหม่เพิ่มเติม

– ฝึกหมัดตรงซ้ายในการรุกและรับ

4. สุดท้ายของการฝึก

– ชกลม 2 ยก ๆ ละ 2 นาที

– ใช้หมัดตรงซ้ายที่หน้าเท่านั้น

วันที่ 4

1. บริหารกาย

2. ทบทวน ตรวจแก้