

บทที่ 6

การฝึกประจำวันสำหรับนักมวยที่เริ่มฝึกหัดใหม่

การฝึกประจำวันเป็นแบบฝึกหัดหรือตารางการฝึกซ้อม สำหรับสอนนักมวยในภาคปฏิบัติเวลา 1 สัปดาห์ หรือ 7 วัน ซึ่งเป็นการฝึกหัดดังต่อไปนี้

วันที่ 1

1. ชั่งน้ำหนักของนักมวยทุกคนไว้
2. อธิบายถึงหลักสูตรการฝึก แนะนำการแต่งกาย, เครื่องใช้ประจำตัว เช่น เชือกกระโดด ผ้าม้วนมือ ฯลฯ
 - คุณค่าหรือประโยชน์ของการฝึกหัดเรียนมวย
 - รายชื่อหมวดชนิดต่าง ๆ
3. บริหารกาย เช่น ส่างชิงข้อเท้า กระโดดเชือก บริหารคอ แขน ขา หัวไหล่ และลำตัว
4. วิ่งเหยาะ ๆ และการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าหรือถอยหลังไปข้างซ้าย-ขวา ประมาณ 4-5 นาที

วันที่ 2

1. บริหารร่างกายท่าต่าง ๆ
2. ทบทวน ตรวจดูจุกก่อน
3. สอนการตีเท้า
4. ทบทวนดูเป็นรายบุคคล
5. สอนการชกหมัดตรงซ้าย
6. สอนการเปิดหมัดตรงซ้ายด้วยมือขวาพร้อมชกหมัดตรงซ้าย

วันที่ 3

1. บริหารกาย
2. ทบทวนตรวจแก้
 - การตั้งท่า
 - จังหวะเท้า
 - หมัดตรงซ้าย
3. สอนใหม่เพิ่มเติม
 - ฝึกหัดหมัดตรงซ้ายในการรุกและรับ

4. สุดท้ายของการฝึก

- ชกลม 2 ยก ๆ ละ 2 นาที
- ให้ใช้หมัดตรงซ้ายที่หน้าเท่านั้น

วันที่ 4

1. บริหารกาย

2. ทบทวนตรวจแก้

- การชกหมัดตรงซ้ายที่ปลายคางและการป้องกัน

3. สอนใหม่เพิ่มเติม

- ฝึกหัดเป็นฝ่ายรับ

4. สุดท้ายของการฝึก

- ชกลม 2 นาที พัก 1 นาที
- ให้ชกหมัดเร็วและแรง เฉพาะหมัดตรงซ้ายที่ปลายคาง

วันที่ 5

1. บริหารกาย

2. ทบทวนตรวจแก้

- สิ่งเล็กน้อยเช่น ไม่เอามือขวาป้องกันคาง
- การตั้งทำให้รัดกุม
- หมัดไม่ตก
- การสับเท้าไปข้างหน้าและถอยหลัง

3. สอนใหม่เพิ่มเติม

- ชกหมัดตรงซ้ายที่เป่ามือ (คาง) ของคู่ซ้อม 25 ครั้ง
- สอนการพะงะหลัง
- ฝึกถอยหลัง

4. สุดท้ายของการฝึก

- ให้ชกหมัดซ้ายตรงและทำป้องกันจากวันก่อน ให้ชกเร็ว-แรง 2 ยก ๆ ละ 2 นาที

วันที่ 6

1. บริหารกาย

2. ฝึกการพันมือ

- การฝึกทุกครั้งต้องสวมนวมขนาด 8 ออนซ์

3. ทบทวนตรวจแก้
 - ชกหมัดตรงซ้ายที่หน้า 25 ครั้ง ใช้เป่ามือของผู้ซ้อม
 - ฝึกการผงะหลัง
 - ฝึกถอยหลัง
 - ฝึกการชกและปะทะหมัดด้วยฝ่ามือ
4. สอนใหม่เพิ่มเติม
 - ใช้มือขวาป้องปิด
 - เอี้ยวหลบขวาและซ้าย
 - ก้มหลบต่ำ
5. สุดท้ายของการฝึก
 - ให้ชกแรง-เร็ว 1 ยก 2 นาที ต้ายหมัดตรงซ้ายที่หน้า
 - ชกลม 1 ยก 2 นาที
 - ให้เคลื่อนที่เดินทำอื่น ๆ 1 ยก 2 นาที

วันที่ 7

1. บริหารกาย
2. ทบทวนตรวจแก้
 - ชกหมัดตรงซ้ายที่เป่ามือผู้ซ้อม 25 ครั้ง
 - ชกปะทะหมัดตรงซ้ายที่หน้า (Punch and eaten)
 - ผงะหลัง (Rear back)
 - ถอยหลัง (Step back)
 - ปัดหมัด (Parry)
 - เอี้ยวหลบ ซ้าย-ขวา (Slips)
 - ก้มหลบต่ำ (Duck)
- 3 สอนใหม่เพิ่มเติม
 - อธิบายวิธีลวง (Feints)
 - ฝึกชกวางโดยการชกลม
4. สุดท้ายของการฝึก
 - ชกลมด้วยหมัดตรงซ้ายแรง-เร็ว 3 ยก ๆ ละ 2 นาที พัก 1 นาที
 - เน้นความสำคัญในการป้องกันทั้งหมด

ข้อเสนอแนะทั่ว ๆ ไปในการฝึกซ้อมประจำวัน

1. ให้ฝึกไปตามตารางการฝึกอย่างระมัดระวัง
2. อธิบายให้เข้าใจเรื่องกติกา
3. อธิบายลักษณะในการชกผิดกติกา (ฟาวล์) (Foul)
4. ผู้ฝึกต้องเข้าใจจุดอ่อนของนักมวยและแก้ไข
5. มีโครงการฝึกทั้งระยะสั้นและระยะยาว