

สารบัญ

		หน้า
บทที่ 1	ประวัติมวยสากล	1
	– ประวัติมวยสากลที่มาจากประเทศไทย	4
บทที่ 2	ประโยชน์และจุดมุ่งหมายของการฝึกมวยสากล	7
บทที่ 3	อุปกรณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันมวยสากล	9
บทที่ 4	การฝึกทักษะการชกมวยสากล	17
	– การตั้งท่าค้อมหรือการ์ด (GUARD)	18
	– การกำหมัด	20
	– การเคลื่อนไหวเท้า (FOOTWORK)	21
	การฝึกการชกหมัดชนิดต่าง ๆ และการป้องกัน	25
	– การชกหมัดตรง	25
	– การชกหมัดฮุก	47
	– การชกหมัดอัปเปอร์คัท	58
	– การชกหมัดตรงสั้น	64
	– การชกหมัดแย็บ	66
	– การชกหมัด 1 - 2	67
บทที่ 5	การเสริมสร้างสมรรถภาพ และการอบอุ่นร่างกาย	69
บทที่ 6	การฝึกประจำวันสำหรับนักมวยฝึกหัดใหม่	81
บทที่ 7	การฝึกเพิ่มพิเศษ	85
บทที่ 8	การจำแนกรุ่น	95
	– ชนิดและลักษณะของการฟาวล์	95
	– ศัพท์และข้อความสำคัญที่ควรทราบ	97