

## บทที่ 5

### ตัวอย่างการฝึกประจำวัน

การฝึกประจำวันเป็นแบบฝึกหัดหรือตารางการฝึกซ้อมสำหรับสอนนักมวยในภาคปฏิบัติเวลา 1 สัปดาห์หรือ 7 วัน ซึ่งเป็นการฝึกหัดดังต่อไปนี้

#### วันที่ 1

1. ชั่งน้ำหนักของนักมวยทุกคนไว้
2. อธิบายถึงหลักสูตรการฝึก แนะนำการแต่งกาย, เครื่องใช้ประจำตัว เช่น เชือก กระโดด ผ้าพันมือ ฯลฯ
  - คุณค่าหรือประโยชน์ของการฝึกหัดเรียนมวย
  - รายชื่อหมัดชนิดต่างๆ
3. บริหารกาย เช่น สปริงข้อเท้า กระโดดเชือก บริหารคอ แขน ขา หัวไหล่ และลำตัว
4. วิ่งเหยาะๆ และการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าหรือถอยหลังไปข้าง ซ้าย-ขวา ประมาณ 4-5 นาที

#### วันที่ 2

1. บริหารร่างกายท่าต่างๆ
2. ทบทวน ตรวจสอบจากวันก่อน
3. สอนการตั้งท่า
4. ทบทวนดูเป็นรายบุคคล
5. สอนการชกหมัดตรงซ้าย
6. สอนการปิดหมัดตรงซ้ายด้วยมือขวา พร้อมชกหมัดตรงซ้าย

#### วันที่ 3

1. บริหารร่างกาย
2. ทบทวนตรวจแก้
  - การตั้งท่า
  - จังหวะเท้า
  - หมัดตรงซ้าย
3. สอนใหม่เพิ่มเติม
  - ฝึกหมัดตรงซ้ายในการรุกและรับ

#### 4. สุดท้ายของการฝึก

- ชกลม 2 ยก ๆ ละ 2 นาที
- ให้ใช้หมัดตรงซ้ายที่หน้าเท่านั้น

#### วันที่ 4

##### 1. บริหารกาย

##### 2. ทบทวนตรวจแก้

- การชกหมัดตรงซ้ายที่ปลายคางและการป้องกัน

##### 3. สอนใหม่เพิ่มเติม

- ฝึกหัดเป็นฝ่ายรับ

#### 4. สุดท้ายของการฝึก

- ชกลม 2 นาทีพัก 1 นาที
- ให้ชกหมัดเร็วและแรงเฉพาะหมัดตรงซ้ายที่ปลายคาง

#### วันที่ 5

##### 1. บริหารกาย

##### 2. ทบทวนตรวจแก้

- สิ่งเล็กน้อย เช่น ไม่เอามือขวาป้องกันคาง
- การตั้งทำให้รัดกุม
- หมัดไม่ตก
- การสืบเท้าไปข้างหน้าและถอยหลัง

##### 3. สอนใหม่เพิ่มเติม

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

#### 4. สุดท้ายของการฝึก

- ให้ชกหมัดซ้ายตรงและทำป้องกันจากวันก่อน ให้ชกเร็ว-แรง 2 ยก ๆ ละ 2 นาที

#### วันที่ 6

##### 1. บริหารกาย

##### 2. การฝึกพันมือ

- การฝึกทุกครั้งต้องสวมนวมขนาด 8 ออนซ์

3. ทบทวนตรวจแก้
  - ชกหมัดตรงซ้ายที่หน้า 25 ครั้ง ใช้เป่ามือของคู่ซ้อม
  - ฝึกการผงะหลัง
  - ฝึกถอยหลัง
  - ฝึกการชกและปะทะหมัดด้วยฝ่ามือ

4. สอนใหม่เพิ่มเติม
  - ใช้มือขวาป้องปิด
  - เอี้ยวหลบ ขวาและซ้าย
  - ก้มหลบต่ำ

5. สุดท้ายของการฝึก
 

ชกให้แรง-เร็ว 1 ยก 2 นาทีด้วยหมัดตรงซ้ายที่หน้า

  - ชกลม 1 ยก 2 นาที
  - ให้เคลื่อนที่เดินทำอื่น ๆ 1 ยก 2 นาที

### วันที่ 7

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

### **ข้อเสนอแนะทั่ว ๆ ไปในการฝึกซ้อมประจำวัน**

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