

บทที่ 7 การฝึกเพิ่มเติมพิเศษ

การฝึกซ้อมเพิ่มเติมพิเศษ นักมวยถึงแม้จะมีการฝึกซ้อมเป็นประจำตามตารางการฝึกแล้วก็ตามเมื่อนักมวยมีเวลาว่างหลังการฝึกซ้อมควรรหาโอกาสฝึกเพิ่มเติมพิเศษอีก คือ

1. การชกกระสอบ หรือการชกเป้า

ก่อนที่จะเริ่มการฝึกซ้อมการชกกระสอบหรือเป้าจะต้องมั่นใจว่ามือของเราได้พันผ้าเรียบร้อยแล้วหรือยัง การพันผ้าอย่างพันผ้าสอดในระหว่างนิ้ว เพราะจะทำให้กระดูกนิ้วมือแยกออกจากกันจะเป็นอันตรายได้ง่าย เมื่อพันมือจะต้องกำมือหลาย ๆ ครั้งเพื่อให้แน่ใจว่าไม่แน่นจนเกินไป ถ้าแน่นจนเกินไปจะทำให้เลือดเดินไม่สะดวกและจะต้องจำไว้เสมอว่าเมื่อชกออกไปต้องกำมือให้แน่น ถ้าไม่แน่นอาจเกิดอันตรายต่อมือได้

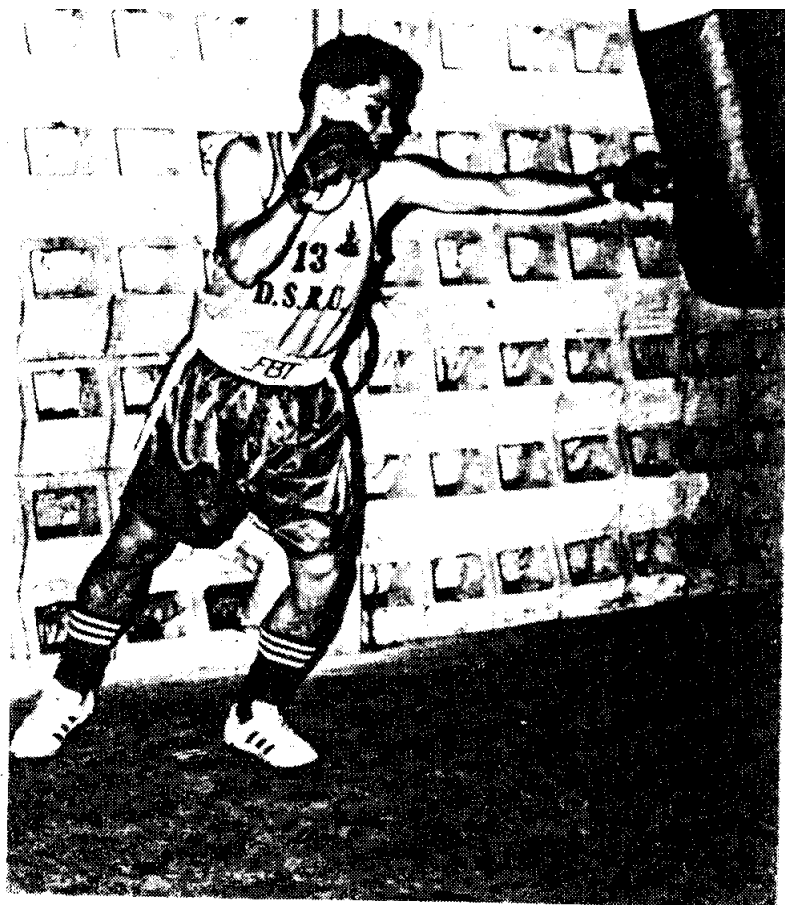
การฝึกการชกกระสอบควรแขวนกระสอบทรายให้กันกระสอบได้ระดับเดียวกับตะโพก เพื่อป้องกันมิให้ชกต่ำกว่าระดับเข็มขัด เริ่มฝึกให้อยู่ในท่าคุม เข้าแลกหมัดตรงไปยังกระสอบทรายเหมือนได้ชกกับคู่ ให้สังเกตว่าได้ชกถูกวิธีหรือยัง ทั้งนี้เพื่อจะได้แก้ไขผิดตรงไหน

เมื่อได้ฝึกชกกระสอบอยู่กับที่ได้ดีแล้ว ควรให้กระสอบเคลื่อนที่หรือแกว่งไปมาโดยใช้หมัดชกตามไปที่กระสอบ ถ้าแกว่งไปทางซ้ายให้ใช้หมัดชกซ้ายตาม แกว่งไปทางขวาให้ใช้หมัดชกขวาตาม วิธีกล่วมนี้อาจทำให้เกิดความชำนาญ ขณะที่คู่ต่อสู้เบี่ยงหลบหมัด

การฝึกการชกหมัดรัวซ้ายและขวา คือชกลำตัวให้ยื่นย่อและก้มตัวในลักษณะท่าคุมเท้าแยก ยกหมัดขึ้นระดับแนวหน้าอก พุ่งหมัดสั่นสลับกันไปเมื่อกระสอบเคลื่อนที่ จะสับเท้าตามแล้วชกรัวต่อไปอีก ให้คิดว่าคู่ต่อสู้ของเราเข้ายึดเราไว้ ให้ผลออกแล้วเข้าประชิดตัวแล้วชกต่อไปอีก การฝึกอย่างนี้ควรฝึกชกเป็นยก ๆ ละ 3 นาที พัก 1 นาที หรือมากกว่านี้

2. การชกลม

นักมวยที่ฝึกหัดเมื่อได้ฝึกหัดขั้นพื้นฐานไปแล้ว สิ่งที่จะต้องทำเป็นอันดับต่อไปก็คือการชกลม ทั้งนี้เพื่อเป็นการปรับปรุงแก้ไขท่าทางของตนเองให้ถูกวิธี อีกทั้งทำให้เกิดความชำนาญในเชิงการชก โดยจะเป็นการออกหมัดหรือการเคลื่อนเท้าไปในทิศทางต่าง ๆ เมื่อฝึกชกลมจะต้องฝึกให้เหมือนกับเราได้ชกกับคู่ต่อสู้ของเรา และพร้อมที่จะกำหนดระยะเวลาการชกด้วย เช่น 4 นาที พัก 1 นาที เป็นต้น ทั้งนี้ที่กำหนดเวลาให้มากกว่าการชกจริงเพราะจะทำให้ให้นักมวยมีความอดทนได้ดี



1. หมัดตรงซ้าย

