

## บทที่ 9

### ข้อแนะนำนักมวยเมื่อทำการฝึกซ้อม

1. อย่าพยายามตั้งใจปิดป้องหมัด ฯลฯ ของคู่ต่อสู้ให้มากนัก และอย่าเป็นผู้อยู่รับอยู่แต่ฝ่ายเดียว การที่จะพะวงแต่คอยกีดกันปิดป้องหมัด ฯลฯ ของเขาจนเกินไป จะทำให้ท่านไม่มีโอกาสใช้หมัดได้ จงพยายามหลีกเลี่ยงและหาโอกาสชก ฯลฯ ให้มากที่สุดที่จะทำได้
2. อย่ากระโดดไปมาโดยไร้ประโยชน์ จงคอยคุมเชิงคู่ต่อสู้ไว้ทุกขณะ อย่าอ้าปากหรือกักริมฝีปาก
3. หู ตา จิตใจ ต้องคอยระวังคู่ต่อสู้อยู่ทุกระยะการเคลื่อนไหว
4. อย่ายื่นคางล่อหลอกหรือปิดจุดสำคัญให้เขาชก ฯลฯ เพราะเป็นการเสียประโยชน์เปล่า
5. จงพยายามชกด้วยสันหมัดทุกครั้ง มิฉะนั้นมือของท่านอาจเป็นอันตราย และทำการฝึกซ้อมต่อไปไม่สะดวก หรือต้องหยุดชะงักเสียเวลาไปอีกหลายวัน
6. ในขณะที่อยู่ในการต่อสู้ จงวางระยะเท้าให้อยู่ในท่าคุมให้ดี พยายามรักษาให้อยู่ในเชิงชกของตนให้น้ำหนักตัวอยู่กึ่งกลางระหว่างเท้าทั้งสอง เพื่อเป็นการเตรียมตัวอยู่ทุกขณะ และทั้งเป็นการอำนวยความสะดวกในการเคลื่อนไหวได้ทันความประสงค์
7. เมื่ออยู่ในท่าคุมอย่ากำหมัดให้แน่นหรือเกร็งกล้ามเนื้อให้ตึง จะทำให้บังเกิดความเหนื่อยเร็วขึ้นและทำให้สงหมัด ฯลฯ เชื่องช้า
8. ในขณะที่สงหมัด ฯลฯ ไปยังคู่ต่อสู้ ต้องกระชับมืออีกข้างหนึ่งให้ชิดอยู่กับตัวเพื่อป้องกันหมัด ฯลฯ ของเขาที่จะชกสวนมา
9. เมื่อท่านอยู่ในท่าคุมอย่าได้ควงหมัดไปมาและอย่าก้มลงต่ำ เพราะจะเป็นการเปิดโอกาสให้คู่ต่อสู้กดค้ำได้ง่าย มือทั้งสองยกสูงไว้อย่าให้มือตก ถ้าต้องการเคลื่อนไหวโดยรักษาการทรงตัว รักษาระยะของเท้าทั้งสองและไม่ควรรวางเท้าทั้งสองเป็นเส้นตรงอันเดียวกัน ซึ่งจะทำให้เสียการทรงตัวได้ง่าย ขณะที่อยู่ในการฝึกซ้อมอย่ามัวแต่มองหมัด มองเท้า และมองตาคู่ต่อสู้แต่อย่างหนึ่งอย่างใดอยู่แห่งเดียว
10. ขณะที่อยู่ในการฝึกซ้อมอยู่ มองหมัด มองเท้า และมองตาคู่ต่อสู้อย่างหนึ่งอย่างใดอยู่แห่งเดียวจงเปลี่ยนการจ้องมองไปในที่ต่าง ๆ กัน เพื่อตวงคู่ต่อสู้มิให้จับอาการเคลื่อนไหวของท่านได้

11. เมื่อท่านอยู่ในขณะกุมกับคู่ต่อสู้ อย่าหันร่างกายให้คู่ต่อสู้โดยเต็มส่วน จงพยายามหันเพียง 2-3 ใน 4

12. จงฝึกซ้อมกับผู้ที่มีเหนือกว่า จะเป็นการช่วยให้ฝีมือของท่านดีขึ้นในเวลาไม่ช้า

13. เวลาฝึกซ้อมหรือแข่งขันก็ดี พยายามระงับความฉุนเฉียว ซึ่งอาจจะบังเกิดขึ้นได้โดยง่ายให้สิ้นเชิง การมีโมโหห้อย่อมเป็นอันตรายแก่ตัวเองและคู่ฝึกซ้อม ส่วนในด้านการแข่งขันผู้มีความโมโหมักจะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ จงฝึกฝนให้มีความสุขุมรู้จักตั้งสติ ทำอะไรต้องมีเหตุผลเสมอ เพราะในขณะที่เกิดโมโหโทโส นั้น เปรียบดังคนที่มีหัวใจตันแต่ดวงตาหลับ

14. ทุก ๆ ครั้งที่ท่านทำการฝึกซ้อม ท่านควรมีครูผู้ฝึกหรือเพื่อนร่วมใจคอยช่วยเหลือตักเตือนให้เป็นไปตามวิธีที่ถูกที่ควรอยู่เสมอ เพราะท่านจะต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง นับตั้งแต่การจับมือคู่ต่อสู้ กระทั่งสิ้นสุดการชก

15. ในการฝึกซ้อมจงหัดใช้หมัด ฯลฯ แต่เพียงน้ำหนักปานกลาง อย่าให้รุนแรงจนเกิดความบอบช้ำขึ้น การชกกันอย่างรุนแรงในระยะการฝึกหัดจะทำให้ท่านขาดความรู้ในศิลปะอันแท้จริงของมวยไป

16. เวลาฝึกซ้อมควรสวมเครื่องป้องกันต่าง ๆ เช่น ฟันยาง กระบัง ปลูกข้อเท้า และเครื่องป้องกันศีรษะ ตลอดจนการทาวาสลินตามหน้าและนวมซ้อม การพันมือและนวมสำหรับฝึกซ้อมควรใช้ขนาดที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัย เพื่อให้คู่กันเคยและชินจนติดเป็นนิสัย ในการใช้สถานที่และอุปกรณ์การฝึกซ้อมต่าง ๆ ควรเอาใจใส่ระมัดระวังให้รอบคอบ โดยถือหลักว่ากันดีกว่าแก้

### การทำน้ำหนักตัว

การเสียเปรียบและได้เปรียบในเชิงต่อสู้ส่วนมากเกี่ยวกับน้ำหนักตัว ตามปกติถ้าคู่ต่อสู้มีฝีมือหรือความสามารถเท่าเทียมกันแล้ว ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากย่อมเป็นฝ่ายได้เปรียบ นอกจากผู้ที่มีน้ำหนักตัวน้อยมีฝีมือหรือความสามารถสูงกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากอย่างเด่นชัด จึงจะมีโอกาสช่วงชิงความมีชัยไว้ได้ เหตุนี้เองการมวยจึงได้จัดแบ่งนักมวยออกเป็นรุ่น ๆ วางระเบียบกำหนดน้ำหนักไว้ห่างกันไม่มากนัก ทั้งนี้เพื่อป้องกันมิให้มีการเสียเปรียบได้เปรียบกันมากเกินไป

การทำน้ำหนักตัวนี้ปกติมีจำนวนผู้ที่ทำให้ลดมากกว่าผู้ทำให้เพิ่ม ผู้ที่จะมีลักษณะเป็นนักสู้ที่ดีจะต้องมีน้ำหนักพอสมควรแก่สัดส่วนของร่างกาย ถ้าร่างกายมีน้ำหนักมากเกินไปก็ย่อมเป็นเครื่องถ่วงความคล่องตัว ว่องไว ในขณะที่ทำการเคลื่อนไหว ฉะนั้น ก่อนที่จะเริ่มฝึกเข้าแข่งขันท่านจะต้องปรับปรุงน้ำหนักตัวของร่างกายให้เหมาะสม

## การทำให้หน้าหนักลด

1. **การนวดกล้ามเนื้อด้วยน้ำมันหรือน้ำอุ่น** การนวดกล้ามเนื้อเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ปฏิบัติได้โดยวิธีบีบ ถู กลิ้ง และกด ตามกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นการช่วยกล้ามเนื้อบางส่วนที่ไม่ได้ออกกำลังเคลื่อนไหว ได้ออกกำลังทั่วถึงกัน มีประโยชน์ช่วยโลหิตหมุนเวียนมาส่วนผิวหนังทำให้เหงื่อออก เป็นการระบายสิ่งที่เสียออกจากร่างกาย ทำลายไขมันที่จับอยู่เป็นกลุ่มก้อน ช่วยวิธีประสาทและการวนเวียนของโลหิตให้มีกำลังและความสะดวกดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มความเจริญ ความแข็งแรงแก่กระดูกอีกด้วย กล้ามเนื้อส่วนใดก็ตามที่ได้มัดตัวแน่นจากการออกกำลังกายหรือทำงานหนัก จะทำให้คลายหลวมตัวได้ก็ต้องใช้วิธีนวด

2. **การทำให้เหงื่อออก** ปฏิบัติโดยการออกกำลังกายทุกชนิดที่กล้ามเนื้อบังเกิดความเคลื่อนไหวรวดเร็ว ในขณะที่ออกกำลังต้องสวมเสื้อด้วย เพื่อช่วยเพิ่มความอบอุ่นและทำให้เหงื่อออกมาก ทั้งเป็นการขับเหงื่อที่ออกให้แห้งไวเสมอ แต่อย่าเร่งรัดออกกำลังกายอย่างหักโหม เป็นอันตราย เพราะจะทำให้เหงื่อออกมากเกินไป และจะก่อให้เกิดความอึดโรยภายหลัง ควรเลือกแต่การออกกำลังที่ไม่ต้องหักโหมแรงมากเกินไปนัก เช่น การวิ่ง กระโดดเชือก ชกกลม ในขณะที่ออกกำลังถ้าหากได้ดื่มน้ำร้อนหรือนมร้อนบ้างเล็กน้อยก็จะช่วยขับเหงื่อได้ยิ่งขึ้น

3. **งดการดื่มน้ำ** การดื่มน้ำมากจะทำให้ร่างกายมีน้ำหนักและเกิดมีเหงื่อมาก โดยเฉพาะพวกน้ำอัดลมไม่ควรดื่ม ต้องจำกัดการดื่มน้ำไม่จำเป็นให้มากที่สุด ควรดื่มน้ำแต่พอควรแก่ความกระหายหรือเพียงแต่บ้วนปากให้ส่วนที่เหลืออยู่ซึ่งลงไปนคอเท่านั้น อย่าดื่มน้ำเย็นในเวลาออกกำลังกายเป็นอันตราย ถ้าต้องการดื่มน้ำควรรอให้ตัวเย็นเสียก่อน

4. **การปฏิบัติทางอาหาร** คือจัดระเบียบการรับประทานอาหารให้ถูกส่วนและถูกเวลาควรลดอาหารจำพวกแป้งและไขมัน ถ้ารู้สึกเพลียมากให้รับประทานอาหารเนื้อ นม ผักสด ผลไม้สด เช่น กลัวย มะละกอ ฯลฯ ตัวอย่างอาหารมีดังนี้

**เช้า** ไข่ไก่ 2-3 ฟอง เนื้อ 1 ชิ้น ขนาดเท่าฝ่ามือ ผักสด เช่น ผักกาดหอม และมะเขือเทศ ขนมอบึง 2-3 ชิ้น นมร้อน (นมสด)

**กลางวัน** ผลไม้ มีกลัวยหอม กลัวยน้ำว่า อย่างมาก 2-4 ผล หรือมะละกอ 1 ชิ้น ขนมอบึง 1 ชิ้น ไม่ควรรับประทานอาหารมากในตอนกลางวัน ควรรับประทานอาหารให้เสร็จก่อนเวลาฝึกซ้อม 3-4 ชั่วโมง

**เย็น** ให้รับประทานอาหารหนักได้ตามสบายแต่อย่าให้มากเกินไป

**ข้อควรระวัง** ในการลดน้ำหนักนั้นจะต้องระมัดระวังผลเสียที่อาจมีต่อร่างกายเป็นพิเศษ ขณะที่ลดน้ำหนักจะต้องพยายามหมั่นตรวจความผิดปกติของร่างกายอยู่ตลอดเวลา อย่างไรก็ตามการลดน้ำหนักไม่ควรให้มากกว่า 1 ปอนด์ ต่อ 1 อาทิตย์ เพราะถ้ามากกว่านี้ย่อมเป็นผลเสียถึงสุขภาพได้โดยง่าย

#### 5. การทำให้ร่างกายแห้ง (Drying out)

การทำให้ร่างกายแห้ง หมายถึงดเว้นจากการรับประทานของเหลวหรือการดื่มน้ำชั่วคราวเวลาหนึ่ง คือประมาณ 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน วิธีนี้ไม่ใช่การลดน้ำหนัก (making weight) แต่ใช้สำหรับเพิ่มความเร็วและความทนทานให้แก่ร่างกาย การทำให้ร่างกายแห้งจะให้น้ำหนักตัวลดลงประมาณ 1 ปอนด์ หรือมากกว่าก็อาจเป็นได้ แต่ไม่กระทบกระเทือนถึงร่างกายแต่อย่างใดในทางสรีระของร่างกาย (Physiological) การทำให้ร่างกายแห้ง หมายถึงการเพิ่มความเข้มข้นของ Ionization ให้แก่ร่างกาย เป็นการเพิ่มกำลังวังชา และสมรรถภาพของกระแสประสาท ทำให้ประสาทมีความแข็งแรงขึ้น การมีน้ำในร่างกายมากทำให้ Ionization เจือจาง เกิดอาการอึดอัดและเซื่องช้าแก่ประสาทและกล้ามเนื้อ ถ้าหากงดการดื่มน้ำก็จะทำให้ร่างกายลดเปอร์เซ็นต์อัตราของน้ำในร่างกายลงยอมทำให้ Ionization เข้มข้นขึ้น ทำให้ความทนทานและความเร็วเพิ่มขึ้นด้วยเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่นักกีฬาควรงดเว้นจากของเหลวต่าง ๆ สัก 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน ในระหว่างการงดการดื่มน้ำนี้ ถ้ารู้สึกกระหายก็ควรใช้น้ำขุ่นปาก หรือดื่มน้ำมะนาว ไม่ควรรับประทานของเหลวใด ๆ ขณะทำให้ร่างกายแห้งจนกว่าจะแข่งขันเสร็จสิ้นแล้ว

**6. วิธลดน้ำหนักโดยการลดปริมาณน้ำลง (Dehydration)** เป็นวิธีที่ไม่พึงประสงค์ของการกีฬาทุกประเภท ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ แล้วไม่ควรกระทำเลย ทุก ๆ คนมีน้ำหนักที่เหมาะสมแก่ตัวเขาเองและน้ำหนักนี้มีสภาพที่เหมาะสมกับอวัยวะของแต่ละคนอยู่แล้ว

สำหรับเด็กนั้นการเปลี่ยนน้ำหนักเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากซึ่งควรงดเว้น เพราะไม่เป็นไปตามจุดประสงค์ของหลักการศึกษาคู่กิจกรรม กิจกรรมเป็นเพียงเครื่องช่วย จุดประสงค์ไม่ใช่อยู่ที่การชนะสุขภาพสำคัญกว่ากิจกรรม ดังนั้น จึงเชื่อว่าทุกคนคงเข้าใจจุดประสงค์ของคุณค่าแห่งกิจกรรม

#### **ข้อเสนอแนะนักมวยเมื่อเข้าแข่งขัน**

1. จงชกแต่วิธีที่ท่านถนัด อย่าคิดเปลี่ยนแปลงบนเวที
2. จงพยายามเป็นฝ่ายรุกและเข้าทำเสมอ แต่ต้องระวังป้องกันอาวุธ หมัด ที่หนักหน่วงแม่นยำของคู่ต่อสู้ อย่ารุกเข้าไปโดยหวังจะเอากำลังเข้าโจมตีแต่อย่างเดียวโดยไม่ไตร่ตรอง ขอให้หนักกว่าคู่ชกของท่านอาจจะมีฝีมือดีกว่า

3. ถ้าคู่ชกของท่านมีหมัดขวาแรง ท่านต้องพยายามใช้หมัดซ้ายให้มากที่สุด และควรรีใช้อวัยวะ (อาวุธ) ที่ยาวกว่าคู่ต่อสู้เสมอ

4. ถ้าคู่ต่อสู้มีร่างกายสูงกว่า ต้องใช้วิธีเข้าชิดตัวและชกวงใน แต่อย่าก้มหลบต่ำ โดยไม่จำเป็นเพราะจะทำให้คู่ต่อสู้กดตั้งใช้อาวุธต่อสู้ได้ถนัด

5. ถ้าคู่ต่อสู้ของท่านเคลื่อนไหวช้า ท่านจงฉวยโอกาสเข้าชก และหลบหลีกหรือเคลื่อนที่ให้เร็ว

6. ก่อนที่คู่ต่อสู้ของท่านจะชกทุกครั้ง ท่านจงรีบชิงชก ฯลฯ เสียก่อน การเข้าชก ฯลฯ และชิงชก ฯลฯ เป็นวิธีป้องกันตัวเองอย่างดี

7. เมื่อท่านถูกชกและได้รับบาดเจ็บ อย่าถอยหนีไปติดเชือกสังเวียน จงพยายามเข้าชิดตัวหรือพยายามกอดคู่ต่อสู้ไว้ให้มาก และพยายามอย่าให้เขารู้ว่าท่านเจ็บ

8. พยายามป้องกันคาง ท้อง หรือจุดอันตรายไว้ให้มากที่สุด

9. อย่าฟังเสียงคนดู จงเชื่อฟังผู้ควบคุมและพี่เลี้ยง จงคิดและทำด้วยเหตุผล อย่าตื่นเต้น ฉุนเฉียว

10. ในยกหนึ่ง ๆ จงตั้งต้นชกให้มากในต้นยก ชกขนาดปานกลางในกลางยก และเร่งชกให้มากอีกครั้งหนึ่งเมื่อจวนจะหมดยก โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ๆ ละ 1 นาที

11. พยายามลงให้คู่ต่อสู้คล้อยตามความต้องการของท่าน

12. ทุก ๆ ครั้งที่พุงหมัด ฯลฯ ออกไป ต้องพยายามทราบด้วยว่าถูกที่ไหน

13. จงจำไว้ว่า การชก ฯลฯ ถูกคู่ของตนแม้แต่เบา ๆ ก็ยังดีกว่าชก ฯลฯ ผิดอย่างแรง

14. จงชก ฯลฯ ให้แรง และชก ฯลฯ อยู่เรื่อย ๆ พยายามตั้งใจชกให้จริงจัง ดูเด็ดขาดในเวลาแข่งขันและสุภาพในเวลาปกติ จงประพฤติปฏิบัติตามมารยาทของนักมวยที่ดีคือเคารพเชื่อฟังครูผู้ควบคุม พี่เลี้ยง และผู้ตัดสิน

15. การเข้าชกติดตามหรือแยกออก จงอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมรัดกุมอยู่เสมอ อย่าประมาท อย่าชะล่าใจ

16. ถ้าคู่ต่อสู้ของท่านเพลียงพล้ำลง ท่านจงรีบฉวยโอกาสเข้าซ้ำเติมให้เด็ดขาดที่สุด (นาทีทอง)

17. การที่จะเอาผลชนะในการแข่งขันต้องนึกกว่าเป็นการแข่งขันชกมวยตามกติกา และควรรู้จักการการแข่งขันแพ้ ชนะอย่างไร การชกกันย่อมถูกคู่ต่อสู้ชก และชกถูกคู่ต่อสู้ (วิดน้ำใส่กัน) การชกกันย่อมต่างก็จะเอาชนะกันโดยให้เขาชกถูกเราบ้าง แต่เราต้องได้กำไรเสมอ คือเสียไปน้อยแต่ได้มากกว่าหรือบางครั้งก็ต้องประคองตัวไปเพื่อให้หมดเวลาการแข่งขันตามกติกา ในเมื่อเห็นว่าตนชนะแล้วถึงแม้ว่าชกสุดท้ายแพ้เล็กน้อยหรือเสมอแต่คะแนนรวมทุกยกแล้วก็ยังชนะอยู่นั่นเอง หรือบางครั้งเหลือเวลาอยู่ไม่มาก จวนจะหมดเวลาของ

ยกสุดท้ายอยู่แล้ว ในเมื่อเห็นว่าตนเองยังตกเป็นรองเขาก็ต้องรีบเร่งทำคะแนนมาเพิ่มให้ได้มากเพื่อเอาชนะเขาหรือบางครั้งเห็นว่าตนเองตกเป็นรองเขามากไม่มีทางจะเอาชนะได้เพียงแต่ประคองป้องกันตัวไว้เพื่อมิให้เกิดความบอบช้ำมากโดยไม่จำเป็นเท่านั้น

### เกณฑ์น้ำหนัก

1. ไลท์ฟลายเวท (Lightfly)	ไม่เกิน 48 กก.
2. ฟลายเวท (Fly)	เกิน 48 กก. และไม่เกิน 51 กก.
3. แบนตั้มเวท (Bantam).	เกิน 51 กก. และไม่เกิน 54 กก.
4. เฟเธอร์เวท (Feather)	เกิน 54 กก. และไม่เกิน 57 กก.
5. ไลท์เวท (Light)	เกิน 57 กก. และไม่เกิน 60 กก.
6. ไลท์เวลเตอร์เวท (Light Welter)	เกิน 60 กก. และไม่เกิน 63.5 กก.
7. เวลเตอร์เวท (Welter)	เกิน 63.5 กก. และไม่เกิน 67 กก.
8. ไลท์มิดเดิลเวท (Light Middle)	เกิน 67 กก. และไม่เกิน 71 กก.
9. มิดเดิลเวท (Middle)	เกิน 71 กก. และไม่เกิน 75 กก.
10. ไลท์เฮฟวีเวท (Light Heavy)	เกิน 75 กก. แต่ไม่เกิน 81 กก.
11. เฮฟวีเวท (Heavy)	เกิน 81 กก. และไม่เกิน 91 กก.
12. ซุปเปอร์เฮฟวีเวท (Super Heavy)	เกิน 91 กก. ขึ้นไป

### เกณฑ์อายุ

ก. อายุขั้นต่ำ ในการแข่งขันโอลิมปิก การแข่งขันชนะเลิศของโลกหรือทวีป หรือการแข่งขันนานาชาติ อื่น ๆ นักมวยที่มีอายุน้อยกว่า 17 ปี เข้าแข่งขันไม่ได้

ข. อายุสูงสุด ในการแข่งขันนานาชาติ นักมวยต้องอายุไม่เกิน 37 ปี

## ศัพท์และข้อความสำคัญที่ผู้ตัดสินควรรทราบ

ชกโดยแบนวม	- Hitting with open glove
ชกด้วยข้างนวม	- Hitting with side of glove
ชกด้วยด้านในของนวม	Hitting with inside of glove
ชกด้วยสันนวม	- Hitting with heel of glove
ชกด้วยขอบนวม	Hitting with edge of glove
ชกด้วยข้อมือ	- Hitting with wrist
กอด-จับ	- Holding
ยื่นทับ	- Lying-on
ใช้ศีรษะอาจเป็นอันตราย	- Dangerous use of head
ไม่ถอยหลังเมื่อสั่งแยก	- Not stepping back on ordered "Break"
ชกต่ำกว่าระดับเข็มขัด	Low blow Hitting below belt
ชกด้านหลังคู่ต่อสู้	- Blow on back
จับชกหรือตึงเชือก	- Holding and hitting
จับเชือกชก	- Hitting with holding the rope
หันหลังกลับ	- Turning back
ขัดขา	- Tripping
ถีบ/ชน/กระแทก	Butting
คว้า	- Throttling
กด	Pressing
ปล้ำ	- Wrestling
เหวี่ยง	- Throwing
ผลัก	Pushing
ดึง	- Pulling
ชกหมัดกลับ	Pivot blow
หนีบ	- Locking
ชกก่อนถอย	- Hitting before taking a step back
พี่เลี้ยงสั่ง-สอน	- The second advise
ใช้ไหล่กระแทก	Shouldering
ชกผู้ที่กำลังล้มอยู่	- Attack who is down

รุกมากที่สุด	→ Most of the leading off
แบบการชกดีกว่า	- Better style
การป้องกันดีกว่า	- Better defence
หลบต่ำกว่าระดับเข็มขัด	→ Low ducking
บัวนสนับฟัน	- Spitting out gumshild
การชกที่ไม่สุภาพ	- Roughing
ดึงเชือก	- Catapulting off the rope
ไม่ต่อสู้-ไม่ชกกัน	- not fighting
ไม่จริงจัง	- not in earnest
ชกด้วยศอก	- Hitting with the elbow
ป้องกันอย่างเดียว	- Persistingly Covering up
ชกบริเวณไตของคู่ต่อสู้	- Usirg the Kidney Punch
เตือนไม่ตัดคะแนน (เตือนเล็กน้อย)	- C.(Caution)
ตัดคะแนน (ตำหนิโทษ)	- W. (Warning)
ผู้ตัดสินตัดคะแนนตามความเห็นของตนเอง	- J.
ไม่เห็นด้วยกับความผิฉะนั้น	- X.
ชนะโดยคะแนน	- W.P. (Win on Points)
ชนะโดยน็อกเอาท์	- K.O. (Knock out)
ให้ออกจากการแข่งขันเนื่องจากพาลัว	- DISQ. (Disqualified)
ชนะโดยการถอนตัวไม่สมัครใจชก ยอมแพ้	- RET. (Retirement)
ผู้ชี้ขาดสั่งหยุดการแข่งขันเนื่องจากมีมืออ่อนกว่ามากหรือบาดเจ็บ	- R.S.C. (Referee Stopping Contest)
ได้ผ่านโดยจัดคู่แข่งขันแล้วแต่คู่แข่งขันไม่สามารถเข้าร่วมแข่งขันได้ โดยกรณีใด ๆ ก็ตาม	- W.O. (Walk-over)
ได้ผ่านโดยการจับฉลาก	- Bye
ชนะโดยถูกนับตามเกณฑ์ที่กำหนด	- Ct. L.
นักมวยถูกชกล้ม ผู้ชี้ขาดนับ	- KD.
นักมวยถูกชกที่บริเวณศีรษะล้ม ผู้ชี้ขาดนับ	- KDH



## ข้อเตือนสำหรับผู้ตัดสิน การบันทึกลงในใบคะแนน

1. ตรวจสอบชื่อนักมวย ชื่อผู้ช้ขาด สังกัด สีให้ถูกต้อง ถ้ายังไม่ต้องกรอกลงไปด้วย
2. บันทึกความผิดต่าง ๆ ของนักมวยโดยย่อตามความเห็นของตน (C.W.J.X.)
3. บันทึก KD หรือ KOH ในใบให้คะแนน กรณีนักมวยถูกชกล้ม หรือ ถูกชกบริเวณศีรษะล้มและผู้ช้ขาดนับ
4. กรอกคะแนนทันทีเมื่อสิ้นยก และรวมคะแนนทันทีเมื่อสิ้นสุดการชก
5. ถ้าชกกันไม่ครบสามยกไม่ต้องรวมคะแนนเว้นแต่กรณีที่ต้องตัดสินโดยคะแนน
6. ถ้า R.S.C. ต้องบันทึกลงข้างช่องให้คะแนนของฝ่ายแพ้ เช่น Out Classed หรือ Injury แล้วแต่กรณี
7. ถ้าคะแนนรวมเท่ากันทั้ง 2 ฝ่าย อย่าลืมลงความเห็นเพิ่มเติม
8. ลงชื่อผู้ชนะ และสังกัดให้ถูกต้องพร้อมกับขีดหมายเหตุว่า ชนะด้วยอะไร ยกไหน
9. ลงชื่อ สังกัด และลายเซ็นของผู้ตัดสินเพื่อส่งให้ผู้ช้ขาดนำไปประกาศผล (ควรจัดการก่อนอื่น ๆ)