

สารบัญ

	หน้า	
บทที่ 1	ประโยชน์และจุดมุ่งหมายของการฝึกมวยสากล	1
บทที่ 2	อุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขันมวยสากล	3
บทที่ 3	ระดับการชกมวยสากล	9
บทที่ 4	การชกหมัดชนิดต่าง ๆ และการป้องกัน	11
บทที่ 5	ตัวอย่างการฝึกประจำวัน	57
บทที่ 6	การเสริมสร้างสมรรถภาพและการอบอุ่นร่างกาย	61
บทที่ 7	การฝึกเพิ่มพิเศษ	79
บทที่ 8	ข้อกำหนดกติกามวยสากลสมัครเล่นและกรรมการผู้ตัดสินการแข่งขัน	89
	– ผู้ชี้ขาด	92
	– ผู้ตัดสิน	99
	– ผู้รักษาเวลา	100
	– การตัดสิน	101
	– การให้คะแนน	103
บทที่ 9	ข้อเสนอแนะนักมวยเมื่อทำการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	107
	– เกณฑ์น้ำหนัก	108
	– เกณฑ์อายุ	112
	– ศัพท์และข้อความสำคัญที่ผู้ตัดสินควรทราบ	113
บทที่ 10	– การจัดคู่แข่งและการบาย	117
	– แผนผังแสดงการจัดเวทีการแข่งขันมวยสากลสมัครเล่น	121
	– ไบบันทึกการให้คะแนน	122
	– ข้อเตือนสำหรับผู้ตัดสิน	123
บทที่ 11	กติกาการแข่งขันมวยสากลสมัครเล่น	127
บรรณานุกรม		161