

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา

กีฬาเทควันโด (Taekwondo) เป็นศิลปะการต่อสู้ประจำชาติเกาหลีที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน จนอาจจะกล่าวได้ว่าประวัติศาสตร์ของเทควันโด ก็คือ ประวัติศาสตร์ของชนชาติเกาหลีนั่นเอง เป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก และยังเป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมกันมากในปัจจุบันสามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เทควันโดเป็นกีฬาที่ชิงไหวพริบ มีลักษณะการเล่นที่รวดเร็วและต่อเนื่องกันตลอดเกมการแข่งขัน นักกีฬาจึงต้องมีความพร้อมทั้งในด้านสมรรถภาพทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะ ความเร็ว และเวลาปฏิบัติภารกิจของกล้ามเนื้อให้สมบูรณ์ที่สุด ตลอดจนสภาพจิตใจและอารมณ์ของนักกีฬาให้มีการผสมผสานกลมกลืนกัน เพื่อให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันให้มากที่สุด จากการศึกษาที่มีความต้องการที่จะให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ในปัจจุบันการฝึกซ้อมกีฬาได้มีการพัฒนาเป็นไปอย่างรวดเร็วจนทำให้สถิติทางกีฬาในระดับต่าง ๆ ได้พัฒนาอย่างต่อเนื่อง เหตุสำคัญประการหนึ่งคือ ได้มีการศึกษาค้นคว้า และประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การกีฬากันอย่างจริงจังกับนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อม โดยเฉพาะในด้านการฝึกซ้อมนั้น วิทยาศาสตร์การกีฬามีบทบาทสำคัญในการจำแนกการฝึกสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา และสามารถแยกฝึกได้เป็นอย่างดี ๆ ไปในการฝึกซ้อมของนักกีฬาด้านกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องจะค้นหารูปแบบและวิธีการฝึกซ้อมที่ดีที่สุดเพื่อนำมาใช้กับตนเองและนักกีฬาของตน

การศึกษาในด้านความรู้สาขาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการวางแผนการฝึกซ้อมให้เป็นอย่างดีมีระบบ เพราะจะสามารถทำให้การฝึกซ้อมนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นสำคัญก็คือ ตัวนักกีฬาซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ตลอดจนมีทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ที่ดีด้วย บูเชอร์ (Bucher, 1960 : 26) ได้รายงานไว้ว่าการฝึกซ้อมที่ได้มีการจัดปริมาณหนักเบาไว้อย่างถูกต้องเหมาะสม จะมีส่วนช่วยทำให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความสำเร็จเร็วยิ่งขึ้นเพราะการฝึกที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้ว จะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกนั้นเกิดความพร้อมทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงทำการแข่งขันความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่สำคัญ ในการประกอบกิจกรรมเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจะต้องอาศัยความ

แข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเป็นส่วนสำคัญในการเคลื่อนไหว วัตสัน (Watson, 1978 : 17) ได้กล่าวไว้ว่าการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาจะทำให้เกิดการพัฒนาด้านความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความอ่อนตัว การประสานงานและการทรงตัวของร่างกาย นอกจากนี้การฝึกซ้อมกล้ามเนื้อขาจะไปเพิ่มความแข็งแรงของเข่า ข้อเท้า และยังป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้ออีกด้วย ฉะนั้น การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา จำเป็นต้องหาวิธีการที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ ประหยัดเวลาในการฝึก และบรรลุตามวัตถุประสงค์การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้นั้น วิริยา บุญชัย (2529: 26) ได้กล่าวว่า สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งคือ พื้นฐานทางด้านความแข็งแรงของร่างกายนักกีฬา ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการประกอบทักษะของกิจกรรมประเภทต่าง ๆ

การฝึกกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานคู่กับการฝึกทักษะกีฬา เป็นที่นิยมใช้ในการฝึกนักกีฬาเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะวิธีนี้จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อของนักกีฬาให้มีความสมบูรณ์ (Strength) เพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ (Power) และความทนทานของกล้ามเนื้อ (Endurance) ในกีฬาประเภทนี้ก็มีนักกีฬานักกีฬาจนได้ผลดีเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง (วิรัชศักดิ์ อักษรเศรษฐ, 2546:1)

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตของมนุษย์มากขึ้น การพัฒนาทางการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจึงเปลี่ยนแปลงไป มีการคิดค้นวิธีการออกกำลังกายแบบใหม่ๆ มีการผลิตอุปกรณ์ เครื่องที่ใช้ในการออกกำลังกายใหม่ๆ ขึ้นมามากมายและหลากหลาย ประกอบกับการวิจัยทางการแพทย์ที่ชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด ตลอดจนการส่งเสริมของหน่วยงานทางราชการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ประชาชนได้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายต่อการรักษาสุขภาพ จึงทำให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และหันมาออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกีฬาเทควันโด เพราะเป็นกิจกรรมกีฬาช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สมบูรณ์ แข็งแรง ปลูกฝังความมีน้ำใจนักกีฬา ตลอดจนการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อีกด้วย ปัจจุบันประชาชนทั่วไปจึงนิยมเล่นกีฬากันมากขึ้นแต่อย่างไรก็ตามการเล่นกีฬา ก็มีโอกาที่จะเกิดอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้เสมอ อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นจากสาเหตุภายนอก เช่น สภาพของสนาม อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพที่ไม่สมบูรณ์ และสภาพดินฟ้าอากาศ ตลอดจนคู่แข่งชั้นหรือจากสาเหตุภายในหรือเกี่ยวกับนักกีฬาเองเช่น ความพร้อมของร่างกาย ความไม่เหมาะสมของรูปร่างกับชนิดกีฬา การบาดเจ็บในอดีต ความไม่สมบูรณ์ของร่างกายรวมทั้งความประมาทและการไม่รู้จักประมาณตน

การสร้างกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ที่สำคัญที่ใช้ในการเตะด้วยหลังเท้าหรือการเตะตวัด (Round kick) มีหลายวิธี แต่ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจการใช้กล้ามเนื้อหน้าขาเป็นหลัก โดยใช้วิธีการฝึก 2 แบบ คือ แบบโคลสไคเนติกเชน (Close Kinetic Chain) และ โอเพินไคเนติกเชน (Open Kinetic Chain) โดยใช้แรงต้านฝึกกับนักกีฬาแบบต่างๆ คือ แบบโคลสไคเนติกเชน โดยใช้ท่าเหยียดขา และ โอเพินไคเนติกเชน โดยใช้ท่าขึ้นขา โดยใช้เครื่องมือยูนิเวอร์แซล ยิม แมชชีน (Universal Gym

Machine) ตามวิธีการของ บรูโน้ พลอเลตโต (Bruno Pauletto) ซึ่งการฝึกทั้ง 2 แบบนั้น มีผลต่อกระดูกข้อเข่าและมัดกล้ามเนื้อที่ถูกฝึกมีผลแตกต่างกันออกไป เดวิด (David. 1993:120-121) กล่าวว่า ข้อต่อเป็นข้อต่อแบบ Modified hinge Joint ระหว่างกระดูกต้นขา (femur) กระดูกหน้าแข้ง (Tibia) กระดูกสะบ้า (Patella) สามารถเคลื่อนไหวได้ในลักษณะเหยียดเข่า (Extention) และการงอเข่า (Flexion) ในระนาบหลัง (Sagital plane) มีมุมของการเคลื่อนไหวประมาณ 135 องศา และสามารถหมุนปลายเท้าโดยกระดูกหน้าแข้งในลักษณะหมุนเข้า (Inward Rotation) และหมุนออก (Outward Rotation) ได้เล็กน้อย มีกล้ามเนื้อไม่น้อยกว่า 12 มัด ที่ยึดเกาะผ่านข้อเข่า ทำหน้าที่หดตัวเป็นพลังงานในการเคลื่อนไหว และยึดข้อเข่าไว้ให้มั่นคง จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนไหวข้อเข่าที่สำคัญมีอยู่ 2 ส่วน คือการเหยียดเข่าและงอเข่า

กวด (Gould. 1990: 329-330) กล่าวว่า โคลสไคเนติกเซน คือ เป็นการเคลื่อนไหวของขาหรือท่าทางซึ่งเท้าวางอยู่บนพื้นน้ำหนักรถบนฝ่าเท้า กล้ามเนื้อหดตัวในทิศทางเดียวกันกับแนวของน้ำหนัก เกิดการเคลื่อนไหวในทิศทางเดียวกันและโอเพ่นไคเนติกเซน คือ เป็นการเคลื่อนไหวที่แนวแรงการหดตัวของกล้ามเนื้อกับแนวแรงของน้ำหนักไม่อยู่ในทิศทางเดียวกัน เกิดแรงเฉือนที่ข้อเข่ามาก พื้นที่สัมผัสกับน้ำหนักที่ตกลงบนข้อเท้าไม่สัมพันธ์กัน น้ำหนักมากจุดสัมผัสน้อย น้ำหนักน้อยจุดสัมผัสมากทำให้เกิดแรงกดที่หลังกระดูกสะบ้า และกล้ามเนื้อต้นขาทำงานเพียงมัดเดียว

เชลเบิร์น และไนท์ (Shelburne KD. and Nitz. P., 1990: 292-299) ได้สรุปเปรียบเทียบ โคลสไคเนติกเซน มีผลดีกว่า โอเพ่นไคเนติกเซน ต่อการเคลื่อนไหวของเข่า ดังนี้

1. โคลสไคเนติกเซน มีน้ำหนักกด (Loading) ของกระดูกสะบ้าต่อข้อเข่าจะแปรผันตามพื้นที่สัมผัส แรงกดมากขึ้นพื้นที่สัมผัสจะเพิ่มขึ้น แรงกดน้อยพื้นที่สัมผัสจะน้อยตาม ส่วนโอเพ่นไคเนติกเซน แรงกดมากขึ้นพื้นที่สัมผัสจะน้อย

2. โคลสไคเนติกเซน มีน้ำหนักกด (Loading) กับแนวแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในแนวเดียวกัน ผลรวมของแรงตกอยู่ใกล้แกนมากกว่าจึงทำให้เกิดแรงเฉือนน้อยกว่า

3. โคลสไคเนติกเซนมีการทำงานประสานกัน (Synergistic) ของกล้ามเนื้อตรงกันข้าม (Antagonist) ระหว่างกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้ากับกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังทำงานไปพร้อมๆ กัน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อขา แบบ โคลสไคเนติกเซนและโอเพ่นไคเนติกเซน ที่มีต่อความเร็วของการเตะตวัดในกีฬาเทควันโด โดยจะนำวิธีการฝึกยกน้ำหนักนี้ไปสร้างความเร็วในการเตะตวัด และป้องกันการบาดเจ็บที่เข่าของนักกีฬา และผู้สนใจ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความเร็วในการเตะตวัดในเวลา 20 วินาที ระหว่างก่อนและหลังการฝึกทักษะการเตะตวัดด้วยวิธีฝึก 2 วิธี ได้แก่ ฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโคลส

ไคนดิกเซน โดยใช้ทำย่นขา และการฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโอเฟ็นไคนดิกเซน โดยใช้ทำเหยียดขา

2. เพื่อเปรียบเทียบความเร็วในการเตะตวัดในเวลา 20 วินาที ระหว่างวิธีฝึก 2 วิธี ได้แก่ ฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโคลส ไคนดิกเซน โดยใช้ทำย่นขาและการฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโอเฟ็นไคนดิกเซน โดยใช้ทำเหยียดขา

สมมติฐานของการวิจัย

1. ความเร็วในการเตะตวัดในเวลา 20 วินาที ระหว่างก่อนและหลังการฝึกทักษะการเตะตวัดด้วยวิธีฝึก 2 วิธี ได้แก่ ฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโคลสไคนดิกเซน โดยใช้ทำย่นขา และการฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโอเฟ็นไคนดิกเซน โดยใช้ทำเหยียดขา มีผลแตกต่างกัน

2. ความเร็วในการเตะตวัดของนักกีฬาเทควันโดในเวลา 20 วินาที ระหว่างวิธีฝึก 2 วิธี ได้แก่ ฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโคลสไคนดิกเซน โดยใช้ทำย่นขาและการฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโอเฟ็นไคนดิกเซน โดยใช้ทำเหยียดขา มีผลแตกต่างกัน

ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

1. ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอน ครูผู้สอน นักกีฬาและผู้สนใจเลือกวิธีการฝึกด้วยการยกน้ำหนักไปใช้เสริมความเร็วการเตะตวัดให้แก่ตนเอง นักกีฬาและผู้ทีสนใจในเทควันโดต่อไป

2. ได้ทราบผลของการฝึกกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ด้วยน้ำหนักที่มีต่อความเร็วของการเตะตวัดในกีฬาเทควันโด

3. เกิดแนวทางในการศึกษาวิธีการฝึกกล้ามเนื้อในนักกีฬาเทควันโดด้วยวิธีแปลกใหม่

4. ช่วยให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเลือกใช้แบบฝึกยกน้ำหนักในกีฬาเทควันโดได้ตามต้องการ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา ผลของความเร็วในการเตะตวัดในเวลา 20 วินาที ระหว่างวิธีฝึกทั้ง 2 วิธี ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนเทควันโด เยาวชนชายอายุ 15–18 ปี ของยิมส์ เทควันโด จังหวัดปัตตานี จำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน คือ

1.1 กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะการเตะตวัด ควบคู่กับฝึกของกล้ามเนื้อขา แบบ โคลส ไคเนติกเซน โดยใช้ท่ายันทา

1.2 กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะการเตะตวัด ควบคู่กับฝึกของกล้ามเนื้อขา แบบ โอเพ่น ไคเนติกเซน โดยใช้ท่าเหยียดขา

2. การวิจัยในครั้งนี้ ทำการศึกษาเฉพาะผลการฝึกกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าใช้เครื่องมือยูนิเวอร์แซล ยิม แมชชีน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่วิธีการฝึก ซึ่งมี 2 วิธีได้แก่

3.1.1 ฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกกล้ามเนื้อขา แบบ โคลส ไคเนติกเซน โดยใช้ท่ายันทา

3.1.2 ฝึกทักษะการเตะตวัดควบคู่กับการฝึกกล้ามเนื้อขา แบบ โอเพ่น ไคเนติกเซน โดยใช้ท่าเหยียดขา

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความเร็วของการเตะตวัด

4. ระยะเวลาฝึกรวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยฝึกทักษะการเตะตวัด และฝึกยกน้ำหนักกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ - พุธ - ศุกร์ ระหว่างเวลา 17.00 –19.00 น.

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา ผลของความเร็วในการเตะตวัดในกีฬาเทควันโดระยะเวลา 20 วินาที ระหว่างวิธีฝึกทั้ง 2 วิธี และใช้เครื่องมือยูนิเวอร์แซล ยิม แมชชีน

2. ในระหว่างช่วงการทดลองผู้วิจัยไม่สามารถจะควบคุมผู้เข้ารับการทดลองกลุ่มทดลอง ในเรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางกีฬาประเภทอื่นๆ

3. ผู้วิจัยจะคัดเลือกกลุ่มผู้เข้ารับการทดลองที่มีความสามารถที่ใกล้เคียงกัน

4. ในการฝึกทุกครั้ง กลุ่มตัวอย่างแต่งกายด้วยชุดฝึกที่สะอาดและปลอดภัย

5. ผู้วิจัยถือว่าเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกเก็บข้อมูลเป็นเครื่องมือมาตรฐานที่เชื่อถือได้

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกเทควันโด (Taekwondo Training) หมายถึง การฝึกเตะในท่าควัด ตามตารางฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยได้รับการเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
2. การเตะตวัด(Round Kick) หมายถึง จากท่าตั้งการ์ด ยกเข่าข้างที่จะเตะขึ้นตรงให้อยู่ระดับหน้าท้อง แล้วเท้าข้างที่ยืนเป็นหลักหมุนให้มากกว่า 90 องศา ยกเข่าของเท้าที่จะเตะให้ขนานกับพื้นพร้อมตวัดขาตอนล่างออกไปที่เป้าหมายโดยใช้หลังเท้า
3. ความเร็วของการเตะตวัด (Speed in Round Kick) หมายถึง ความสามารถสูงสุดของนักกีฬาเทควันโดที่สามารถเตะตวัด โดยจับเวลา 20 วินาที ผู้ที่มีความสามารถเตะตวัดได้มาก แสดงว่ามีความเร็วในการเตะเร็วและผู้ที่มีความสามารถเตะตวัดได้น้อยแสดงว่ามีความเร็วในการเตะน้อย
4. การทดสอบความเร็วของการเตะตวัดด้วยหลังเท้า (Speed in Round Kick Test) หมายถึง จากท่ายืนตั้งการ์ดพร้อมที่จะเตะตวัด โดยจะใช้เท้าข้างที่ถนัดที่สุดและเมื่อเตะตวัดไปแล้วจะต้องวางขากลับในท่าตั้งการ์ด
5. วิธีการฝึกแบบโคลสไคเนติกเชน(Close Kinetic Chain) หมายถึง การฝึกยกน้ำหนักที่น้ำหนักจะกดลงบนฝ่าเท้าตลอดการเคลื่อนไหวแนวแรงของน้ำหนัก กับแนวแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในระนาบเดียวกัน โดยใช้ท่าย่นขา
6. วิธีการฝึกแบบแบบโอเพินไคเนติกเชน(Open Kinetic Chain) หมายถึง การฝึกยกน้ำหนักที่แนวแรงของน้ำหนัก กับแนวแรงของกล้ามเนื้อไม่อยู่ในระนาบเดียวกัน โดยใช้ท่าเหยียดขา
7. ความเร็วของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า(Speed in Quadriceps Muscle) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps Muscle) ที่จะเคลื่อนที่ซ้ๆกันได้ในเวลาอันสั้น ซึ่งเกิดจากการทำงานประสานกันของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ
8. การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) หมายถึง การฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มพูนประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหน้าขาโดยใช้น้ำหนักช่วย
9. ค่า 1 RM (Repetition Maximum) หมายถึง น้ำหนักสูงสุดที่ผู้ฝึกสามารถยกได้ 1 ครั้ง
10. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Quadriceps Muscle Training) หมายถึง การฝึกความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าโดยใช้เครื่องมือ ยูนิเวอร์เซล ยิม แมช ซิน
11. ตั้งการ์ด (Guard) หมายถึง ท่ายืนที่มีเท้าหน้าและเท้าตามโดยเท้าที่ถนัดวางไว้ด้านหลังเป็นเท้าตาม ความกว้างและความยาวของเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ เท้าอเล็กน้อย