

یادداشت

کاربرد نبودن پژوهش‌های علوم ورزشی



علیرضا احمدی مدرس دانشگاه

● رسالت دانشگاه از یک سو انتقال داشته‌ها و دستاوردهای علمی جدید به نسل تازه و از سوی دیگر، گسترش و کاربرد دانش در جامعه است. بر نقش دانشگاهیان علوم مختلف از جمله علوم ورزشی با آموزش و پژوهش و کاربرد دانش در بخش‌های جامعه تأکید می‌شود. متأسفانه جامعه علمی ورزش در ارائه دستاوردهای علمی و خدمات ورزشی به جامعه، هنوز نتوانسته جایگاه مطلوب را کسب کند. دستاوردهای علمی عمدا در قالب افزایش تعداد مقالات، کتب و طرح‌های پژوهشی بدون توجه به کاربرد و کیفیت آن جلوه‌گر شده است. تحقیقات ورزش‌رزشی در اکثر موارد کاربردی و متناسب با نیازهای ورزش کشور نیستند. ازاین‌رو بسیاری از مسئولان و دست‌اندرکاران ورزش کشور نیز، نیاز به پژوهشگران، دانشگاهیان و غالباً یافته‌های علمی را در محیط کاری خود احساس نمی‌کنند. اگر قرار باشد به دانشگاهیان و جایگاه آنها بها داده شود، ابتدا باید به تحقیقات بها بدهیم. باید به تأثیرگذاری تحقیقات دانشگاهی در جامعه حساس باشیم. معتقدم یکی از بزرگ‌ترین مشکل‌ها در این خصوص، نظام ارزشیابی آموزش عالی با دیدگاه کمی (تعداد و شمار تولیدات علمی) برای ترفیع پژوهشگران است. به‌طورکلی، این‌طور به‌نظر می‌رسد که با کاربردی‌کردن پژوهش‌ها، جامعه به دانشگاهیان ورزشی احساس نیاز می‌کند و با بالا رفتن تقاضا، عرضه نیز بیشتر شده و کم‌کم پژوهش‌ها در این حیطه روزه‌به‌روز به سوی کاربردی‌ترشدن پیش خواهند رفت. آرمانی که با کمک برنامه‌ریزی هدفمند از سوی نهادهای مرجع می‌توان آن را محقق کرد.

روایه

بهره‌برداری از ۴ پروژه بزرگ ملی با پیگیری سلطانی‌فر

● وجود بیش از چهار هزار پروژه نیمه‌کاره ورزشی در سراسر کشور، گواه عدم توازن و کلنگ‌زنی‌های گذشته است که بدون توجه به آمایش سرزمینی انجام شده و حتی اگر تکمیل شوند و به بهره‌برداری هم برسند، معلوم نیست از آنها استفاده درست و مقضتی می‌شود یا خیر. به گزارش پایگاه خبری وزارت ورزش وجوانان، وزارت ورزش وجوانان در دولت تدبیر و امید در این زمینه تصمیم گرفت حتی‌الامکان پروژه دیگری را کلنگ‌زنی نکند و با تمرکز بر تکمیل پروژه‌های نیمه‌کاره، طبق اولویت‌بندی، آنها را با راهکارها، قوانین واحکام مختلف که با کمک مجلس شورای اسلامی تصویب شد، به بهره‌برداری برساند. همچنین اعتبارات عمرانی وزارت ورزش وجوانان، در سال ۹۵ نسبت به سال ۹۴ به بیش از دو برابر رسید. استفاده از ظرفیت بخش خصوصی و خیرین ورزش‌یار، دو راهکار اساسی برای تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام بود که وزارت ورزش وجوانان به‌خوبی از آنها استفاده کرد. در همین راستا، پس از انتخاب مسعود سلطانی‌فر به‌عنوان وزیر ورزش وجوانان در هشت ماه گذشته، تمرکز ویژه این وزارتخانه بر پروژه‌های ملی با پیشرفت فیزیکی بالای ۷۰ درصد بود که از مدت‌ها قبل به حال خود رها شده بودند. در همین رابطه، چهار پروژه ملی پس از سال‌ها توقف به بهره‌برداری رسید و افتتاح شد.

ورزشگاه بزرگ ۱۵هزار نفری پارس شیراز: هم‌زمان با سفر ریاست محترم جمهور و دولت تدبیر و امید، با حضور دکتر سلطانی‌فر، وزیر ورزش وجوانان، ورزشگاه بزرگ پارس شیراز که از ۲۲ سال قبل کلنگ آن در میانرو به زمین رده شده بود، روز ۳۱ فروردین ۱۳۹۶ افتتاح شد و مورد بهره‌برداری قرار گرفت. اعتباری بالغ بر ۸۰۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات ملی و استانی برای ساخت واحداث آن هزینه شده است.

ورزشگاه ۱۵هزار نفری بوشهر: ورزشگاه ۱۵هزار نفری شهید سردار مهدوی بوشهر روز ۲۵ اردیبهشت با حضور مسعود سلطانی‌فر افتتاح شد و به بهره‌برداری رسید.

این ورزشگاه شامل ۱۸۰ هزار مترمربع زیرنا، شش‌هزارو ۹۸۱ مترمربع فضای سرویشیده بوده و فضای روباز ورزشی آن ۱۴ هزارو ۵۰۰ مترمربع است. برای ساخت این ورزشگاه که یکی از مطالبات مهم ورزشکاران استان بوشهر بود، ۳۶ میلیارد تومان از منابع ملی و ۱۲ میلیارد تومان از اعتبارات استانی هزینه شده است.

ورزشگاه ۱۵هزار نفری بجنورد: این ورزشگاه در خراسان شمالی، بعد از گذشت بیش از ۱۰ سال از کلنگ‌زنی، در تاریخ ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۶ با حضور مسعود سلطانی‌فر، وزیر ورزش وجوانان افتتاح شد و به بهره‌برداری رسید.

آشنایی با بیابانا اشتاینهاوس داور برجسته آلمانی

اولین زن تاریخ که فوتبال حرفه‌ای مردان را سوت می‌زند



سجاد فیروزی: تا همین شبه گذشته خیلی‌ها در سراسر دنیا، بیاباننا اشتاینهاوس را چندنان نمی‌شناختند ولی شوخی عجیب‌وغریب فرانک ریبری، بازیکن فرانسوی بایرن مونیخ، نامش را بیش از گذشته سر زبان‌ها انداخت. بیاباننا اشتاینهاوس، یکی از داوران زن آلمانی است که در کشور خودش حسابی شناخته‌شده است؛ او تقریباً مشهورترین داور زن آلمان است که شبیه گذشته، بازی تیم‌های بایرن مونیخ و شمنتیزر را در جریان رقابت‌های جام حذفی آلمان سوت زد. بایرنی‌ها که ۴ بر صفر از رقیب گنماشان پیش افتاده بودند، صاحب یک ضربه ایستگاهی شدند و ریبری که می‌خواست توپ را برای زدن کاشته روی زمین بگذارد، خیلی آهسته بند کفش بیاباننا اشتاینهاوس را هم باز کرد! اقدامی که البته با روی باز این داور زن مواجه شد؛ بیاباننا که متوجه شوخی زیرکانه ریبری شده بود، پاسخش را به جای کارت زرد فقط با یک لبخند داد.

حالا فصارخ از آن داستان، بیاباننا اشتاینهاوس قرار است از چیزی که بود مشهورتر هم شود؛ او قرار است به‌عنوان اولین زن تاریخ که می‌تواند در یک لیگ معتبر مردان سوت بزند، معرفی شود! این خبری است که خبرگزاری فرانسه منتشر کرده و از خانم اشتاینهاوس به‌عنوان اولین زنی که قرار است در سطح اول فوتبال مردان سوت بزند، نام برده. البته پیش از این در لیگ‌های معتبر اروپایی از جمله فرانسه، ایتالیا و انگلیس داوران زن به‌عنوان کمک‌داور فعالیت کرده‌اند ولی هرگز سابقه نداشته در لیگ اول این کشورهای اروپایی، یک زن قضاوت بازی را عهده‌دار باشد و سوت بزند. انتشار این خبر واکنش فاتما سامورا، دبیرکل فیفا را هم در پی داشته و این خانم هم که پست عالی در فیفا گرفته، در پیامی خطاب به اشتاینهاوس گفته است: «این انتخاب پیغام بسیار قوی‌ای برای بقیه دنیا دارد. اگر تو خوب قضاوت کنی، موضوع جنسیت برای داوران برای همیشه پرورده‌اش بسته می‌شود».

بوندس‌لیگا قرار است از ابتدای هفته آینده شروع شود و هنوز مشخص نشده، خانم اشتاینهاوس قرار است کی اولین بازی‌اش را قضاوت کند؟ تصمیم نهایی در این مورد هنوز گرفته نشده ولی خودش به خبرگزاری فرانسه می‌گوید این موضوع دغدغه‌اش نیست: «از خودم این سؤال را نمی‌پرسم که قرار است ۱۰، ۱۲، یا ۱۶ مسابقه را سوت بزنم یا نه. هر مسابقه برای من آزمونی برای بالابردن اعتمادبه‌نفس است و هدفم این است که در هر بازی وقتی سوت بپایانم را می‌زنم بقیه بگویند: این بازی دآوری خوبی داشت.» بیاباننا که خودش ورزشکار و یک‌مترو ۸۱ سانتی‌متر قدش است، این فرصت را پیدا کرده تا در ۳۸ سالگی اقدامی تاریخی را رقم بزند. او که یکی از مشهورترین داوران زن دنیاست، سابقه قضاوت در فینال جام جهانی زنان، بازی‌های المپیک زنان و لیگ قهرمانان اروپا در بخش زنان را هم در کارنامه دارد. «این اتفاق که قرار است در بوندس‌لیگا سوت بزنم، چالش بسیار زیبایی است.» بیاباننا می‌گوید از جنبه‌های مختلف دآوری لذت می‌برد:

ورزش

آمار به ضرر دایی است

حمله آقای گل به طلسم ۸ سال نبردن استقلال



علی دایی یک‌بار دیگر مقابل استقلال قرار می‌گیرد. امروز در یکی از مهم‌ترین دیدارهای هفته چهارم لیگ برتر، استقلال در ورزشگاه تختی تهران میهمان سایپاست. استقلال هفته گذشته اولین برد فصل را جشن گرفت و چهارامتیازی شد. نایب‌قهرمان فصل گذشته، حالا مقابل سایپایی قرار می‌گیرد که عملکرد خوبی در شروع لیگ دارد و با علی دایی هفت امتیاز جمع کرده است. سایپا در دو

تبریز آماده شروع دوباره

امروز سه بازی دیگر هم برگزار می‌شود. تراکتورسازی پس از سه باخت در ورزشگاه یادگار امام تبریز میزبان نفت تهران است. تراکتورسازی که از گرفتن بازیکن محروم است، با تیمی نه‌چندان مطلوب لیگ را شروع کرد؛ از طرفی بدشانسی هم گریبان یحیی گل‌محمدی را گرفت. این تیم در هر سه بازی نمایش بدی نداشت؛ اما شکست خورد. گل‌محمدی امروز بهترین فرصت را برای امتیازگرفتن پیش رو دارد. نفت تهران شروع خوبی در لیگ داشت اما هفته قبل با سه گل مغلوب پرسپولیس شد. در جمع نفتی‌ها چند تراکتوری سابق دیده می‌شوند که محمد نصرتی و محسن بنگر شاخص‌ترین آنها هستند. نفت در این هفته باز هم درگیر مشکلات مالی و اعتصاب بود و باید دید سرنوشت این تیم بحران‌زده چه می‌شود.

داربی اصفهان دیگر بازی امروز است. سپاهان با زلاتکو کرانچار در شروع لیگ بد کار کرده و فقط دو امتیاز گرفته است. ذوب‌آهن هم پنج‌امتیازی است. هر دو تیم از این بازی برد می‌خواهند. سپاهان می‌خواهد به وضعیت نامطلوبش پایان دهد، ذوبی‌ها هم برای رسیدن به صدر جدول چشم به امتیاز این بازی خانگی دارند. در دیگر بازی امروز هم دو تیم جنوبی پارس جنوبی جم و صنعت نفت آبادان به مصاف هم می‌روند. پارس جنوبی که از شهر کوچک جم در استان بوشهر می‌آید در اولین حضور خود در لیگ برتر با دو برد پیاپی در صدر جدول قرار گرفت، جمی‌ها در هفته سوم هم کوتاه نیامدند و در خانه سپاهان به یک تساوی ارزشمند دست پیدا کردند.

پارس جنوبی امروز در دومین دیدار خانگی خود در تاریخ لیگ برتر، میزبان صنعت نفت آبادان است. نفت آبادان دیگر نماینده جنوب کشور در لیگ برتر هم شعروعی مقتدرانه داشته است. این تیم با اتکا هوادارانش قائل بوده‌ام، مطمئنا بازی حساسی برای هر دو تیم است. ما به هیچ عنوان دوست نداریم امتیاز از دست بدهیم. ما تیم جوان و خوبی را در اختیار داریم که بازیکنانش درحال هماهنگ‌شدن هستند. در این هفته خوب تمرین کردیم، تنها به سه امتیاز فکر می‌کنیم». علیرضا منصوریان هم به تمجید از سایپا پرداخت: «مطمئنا بازی خوبی را خواهیم دید. بازی سختی داریم. سایپا تیم جوانی است. علی دایی تیم خوبی را آماده کرده و تیمش توازن خوبی دارد». سرمربی استقلال مدتی است که روی بازی مالکانه مانور می‌دهد. او قبل از بازی با سایپا هم بر این نکته تأکید کرد: «طبیعی است ما وقتی می‌خواهیم مالکانه بازی کنیم، می‌خواهیم سه امتیاز را بازی ما بگیریم. هواداران زیادی داریم و هواداران باید از بازی ما لذت ببرند. ما پارسل جاتانه بازی کردیم و امسال بازی زیبا را هم باید چاشنی کار کنیم». اما علی دایی نظر دیگری دراین‌باره دارد.

بهترین گلزن ملی جهان در ۱۲ ملاقات قبلی‌اش در لیگ موفق به شکست استقلال نشده است. در تقابل‌های علیرضا منصوریان با علی دایی هم کفه ترازو به سود منصوریان است.

رواقع آمار کاملا به سود استقلال است. سایپا مدت‌هاست مقابل استقلال نتایج خوبی نمی‌گیرد.

این تیم در ۹ بازی اخیرش مقابل استقلال برنده نشده است.

با وجود این دایی تأکید کرد به دنبال امتیاز از این بازی است: «احترام خاصی برای این تیم و هوادارانش قائل بوده‌ام، مطمئنا بازی حساسی برای هر دو تیم است. ما به هیچ عنوان دوست نداریم امتیاز از دست بدهیم. ما تیم جوان و خوبی را در اختیار داریم که بازیکنانش درحال هماهنگ‌شدن هستند. در این هفته خوب تمرین کردیم، تنها به سه امتیاز فکر می‌کنیم».

علیرضا منصوریان هم به تمجید از سایپا پرداخت: «مطمئنا بازی خوبی را خواهیم دید. بازی سختی داریم. سایپا تیم جوانی است. علی دایی تیم خوبی را آماده کرده و تیمش توازن خوبی دارد». سرمربی استقلال مدتی است که روی بازی مالکانه مانور می‌دهد. او قبل از بازی با سایپا هم بر این نکته تأکید کرد: «طبیعی است ما وقتی می‌خواهیم مالکانه بازی کنیم، می‌خواهیم سه امتیاز را بازی ما بگیریم. هواداران زیادی داریم و هواداران باید از بازی ما لذت ببرند. ما پارسل جاتانه بازی کردیم و امسال بازی زیبا را هم باید چاشنی کار کنیم».

سه بازی هفته چهارم هم فردا انجام می‌شود. سپیدرود رشت که در اولین حضورش در لیگ برتر به باخت کسب کرده، می‌خواهد اولین امتیاز را دشت کند. این تیم فردا میزبان پیکان است. پیکان هم شروع جالبی نداشته و هنوز بردی کسب نکرده است. فولاد خوزستان پس از برد ارزشمند هفته قبل در خانه سیاه‌جامگان، میزبان گسترش فولاد است. گسترش هم هفته قبل گل برد ارزشمند مقابل سپیدرود به دست آورد. پدیده هر سه پس از باخت هفته قبل خود در آبادان، میزبان استقلال خوزستان است. هر دو تیم چهارامتیازی‌اند و هفته گذشته شکست خوردند.

بانون ملی‌پوش والیبالیست برای شرکت در مسابقات فقط یک ماه تمرین کردند. اردوی یک‌هفته‌ای ویتنام و برگزاری چند دیدار دوستانه در این کشور، تنها آماده‌سازی آنها برای رقابت‌های آسیایی ۲۰۱۷ بود. این در حالی است که سایر حریفان ایران، به‌تازگی از مسابقات جنوب‌شرق آسیا برگشته و برای حضور در پیکارهای این دوره کاملاً آماده بودند. با این نتیجه، تیم ملی والیبال بزرگسالان زنان ایران شانس حضور در مسابقات AVC CUP را از دست داد و حالا فدراسیون دو سال فرصت خواهد داشت تا خود را برای مسابقات سال ۲۰۱۹ آماده کند. البته اگر مسئولان فدراسیون والیبال، سرمایه‌گذاری لازم را روی این تیم انجام دهند و با آن حساسیتی که به تیم‌های مردان نگاه می‌کنند، یک مربی خارجی طراز اول را برای این تیم استخدام کنند. نوزدهمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی زنان آسیا از ۱۸ تا ۲۶ مرداد در شهر «مانیل» کشور فیلیپین در حال برگزاری است. در این دوره ۱۴ تیم از حضور داشتند.

بانون ملی‌پوش والیبالیست برای شرکت در مسابقات فقط یک ماه تمرین کردند.

اردوی یک‌هفته‌ای ویتنام و برگزاری چند دیدار دوستانه در این کشور، تنها آماده‌سازی آنها برای رقابت‌های آسیایی ۲۰۱۷ بود. این در حالی است که سایر حریفان ایران، به‌تازگی از مسابقات جنوب‌شرق آسیا برگشته و برای حضور در پیکارهای این دوره کاملاً آماده بودند.

با این نتیجه، تیم ملی والیبال بزرگسالان زنان ایران شانس حضور در مسابقات AVC CUP را از دست داد و حالا فدراسیون دو سال فرصت خواهد داشت تا خود را برای مسابقات سال ۲۰۱۹ آماده کند. البته اگر مسئولان فدراسیون والیبال، سرمایه‌گذاری لازم را روی این تیم انجام دهند و با آن حساسیتی که به تیم‌های مردان نگاه می‌کنند، یک مربی خارجی طراز اول را برای این تیم استخدام کنند. نوزدهمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی زنان آسیا از ۱۸ تا ۲۶ مرداد در شهر «مانیل» کشور فیلیپین در حال برگزاری است. در این دوره ۱۴ تیم از حضور داشتند.

خبر

لبرون جیمز: ترامپ، نفرت را در آمریکا مدام کرده‌است

● لبرون جیمز یکی از تأثیرگذارترین ورزشکاران آمریکایی در اظهاراتی به دونالد ترامپ و حوادث نژادپرستانه اخیر در آمریکا اعتراض کرد. به گزارش ایسنا و به نقل از گاردین، روز شنبه در شارلوتزویل آمریکا یک اعتراض‌کننده به فاشیسم، بعد از آنکه یک «ناسیونالیست سفیدپوش» با ماشین به او زد، کشته شد. لبرون جیمز، بسکتبالیست سیاه‌پوست آمریکایی در اعتراض به رفتارهای نژادپرستانه اخیر در آمریکا، گفت: می‌دانم که اتفاقات ترازیکبی در شارلوتزویل افتاده است. فکر می‌کنم بهترین راه برای اینکه یک جامعه و مردم بهتری داشته باشیم این است که به هم عشق بوریزیم، این تنها راهی است که می‌توانیم با هم پیروز شویم. نفرت همیشه در آمریکا وجود داشته، درست است؛ اما دونالد ترامپ دوباره نفرت را در جامعه مد کرده است. لبرون جیمز پیش از این نیز درباره مسائل اجتماعی صحبت کرده بود، او پارسل با خشونت با اسلحه و نژادپرستی اعتراض کرد. تعدادی دیگر از ورزشکاران آمریکایی نیز در هفته‌های اخیر به اتفاقات نژادپرستانه در آمریکا اعتراض کرده‌اند.

نبرد «مهدی طارمی» و «عمرالسومه» از نگاه AFC

● در مرحله یک‌چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا دو تیم پرسپولیس و الاهلی عربستان در شرایطی مقابل هم بازی می‌کنند که دو ستاره آنها یعنی مهدی طارمی و عمرالسومه را در اختیار دارند. به گزارش ایسنا و به نقل از سایت «ای.اف.سی»، مهدی طارمی در سال ۲۰۱۴ به پرسپولیس پیوست و در اولین حضور در لیگ قهرمانان آسیا یک گل به ثمر رساند. ولی امسال او توانسته نبیعی از گل‌های تیمش را در آسیا به نام خود ثبت کنند. در طرف مقابل عمرالسومه بهترین گلزن لیگ عربستان در سه فصل پیاپی در ۷۱ بازی در لیگ ۷۳ گل به ثمر رسانده است و سال گذشته به تیم اهل جده کمک کرد بعد از ۳۲ سال قهرمان لیگ داخلی شود. مصدومیت مانع حضور کامل او در آسیا شد، اما در پنج بازی چهار گل زده است. بااین‌حال شیوه بازی طارمی طوری است که اگر به‌خوبی حمایت نشود، نمی‌تواند گل‌زنی کند و تیم در گل‌زنی دچار مشکل می‌شود. السومه نیز امسال یک گل به تیم ایرانی زده است. او هر ۱۱۲ دقیقه در آسیا گل زده و می‌تواند امیدوار باشد حداقل یک گل به پرسپولیس بزند.

مریب جدید تیم ملی تنیس مشخص شد

● مریب تیم ملی تنیس برای حضور در بازی‌های داخل سالن آسیا مشخص شد. به گزارش ایسنا، پس از اینکه سعید احمدوند از سمت خود به‌عنوان سرمربی تیم ملی تنیس استعفا داد، فدراسیون جایگزین او را در تیم ملی مشخص کرد. مجید شایسته، رئیس فدراسیون تنیس، درباره جانشین احمدوند، گفت: «سیف‌الله بهزادپور به‌عنوان مربی تیم ملی تنیس را در بازی‌های داخل سالن آسیا همراهی می‌کند. او قبلاً کمک احمدوند بوده و در تمامی رقابت‌ها هم در کنار تیم ملی حضور داشته و ازاین‌رو قرار است در بازی‌های داخل سالن آسیا تیم ملی تنیس را همراهی کند». او همچنین ترکیب تیم ملی تنیس را برای بازی‌های داخل سالن آسیا مشخص کرد و گفت: «حمیدرضا نداد و امیرولا معدنچی برای ایران بازی می‌کنند. برای تیم ملی دختران هم قرار است مسابقه انتخابی برگزار شود و تا یکشنبه هفته آینده ترکیب مشخص می‌شود. دلیل اینکه انتخاب تیم ملی دختران زمان می‌برد این است که صدف صادقی‌وزیری و غزاله پاک‌باطن برای تحصیل در خارج از کشور هستند و نمی‌توانند در آن زمان که بازی‌ها برگزار می‌شود تیم ملی را همراهی کنند و ان‌شاءالله با وجودشان در مسابقات بعدی استفاده می‌کنیم».

سلیمانی سرمربی تیم ملی والیبال نشسته بانوان شد

● مدیر تیم‌های ملی والیبال نشسته از معرفی سرمربی تیم ملی بانوان خبر داد. فریبا سلیمانی در کارنامه‌اش سابقه مربیگری تیم والیبال نشسته بانوان در سال‌های ۸۶ تا ۹۳ را به ثبت رسانده و تیم بانوان با هدایت او موفق به کسب مقام‌های دوم و سوم آسیایی و کسب سهمیه مسابقات جهانی شده است.

لیک برتر فوتبال پنجشنبه ۲۶ مرداد

تراکتورسازی- نفت تهران، ساعت ۱۹:۴۵
ذوب‌آهن- سپاهان، ساعت ۲۰:۱۵
پارس جنوبی جم- صنعت نفت آبادان، ساعت ۲۰:۴۵

سایپا- استقلال، ساعت ۲۰:۴۵
● **جمعه ۲۷ مرداد**
فولاد- گسترش فولاد، ساعت ۲۰:۳۰
پدیده - استقلال خوزستان، ساعت ۲۰:۳۰
سپیدرود رشت- پیکان، ساعت ۲۱:۰۰