

✦ બોચી ✦

શિયરી :

- ❖ રમતનો ઇતિહાસ
- ❖ રમતનો હેતુ
- ❖ રમતનું મેદાન
- ❖ રમતના સાધનો
- ❖ રમત કેવી રીતે રમવી
- ❖ રમતમાં રાખવાની સલામતી
- ❖ સભ્યતા-શિષ્ટાચાર



પ્રેક્ટીકલ :

- ❖ સામાન્ય વ્યાયામ
- ❖ થોડા સમય માટેની રમત
- ❖ સ્પર્ધાત્મક

રમતનો ઇતિહાસ :

કોઈ એક ધ્યેય તરફ નિશાન તાકી બોલ ફેંકવો એ ખૂબ જૂની રમત છે એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આશરે 5000 વર્ષ પૂર્વે ઇજીપ્તમાં લોકો પથ્થરને ઘસી તેનો ઉપયોગ બોચી રમવા કરતા હતા. પ્રાચીન ગુફાઓના ભીંત ચિત્રો દ્વારા બે બાળકો આ જ (બોચી પ્રકાર) ની રમત રમતા હોય તેનો ઉલ્લેખ મળે છે.

બોચીના નવા નિયમો નિર્ધારિત વસ્તુ કે ધ્યેયની વધુમાં વધુ નજીક પહોંચવું તે છે. નિર્ધારિત વસ્તુ કે ધ્યેયનું નિશાન તાકવાના નવા નિયમો પ્રાચીન સિધ્ધાંતને જ મળતા આવ્યાં. આ રીતે બોચી રમતનો ઉદભવ (જન્મ) થયો.

ઈજીપ્તથી આ રમત ગ્રીસ અને ત્યાંથી રોમ પહોંચી સમગ્ર યુરોપમાં પ્રચલિત થયા બાદ ગ્રેટ બ્રિટનમાં પહોંચી અને અમેરીકા એ પણ તેને વધાવી.

આ મહાન વિચારને જેવાં કે ગેલીલીયા અને દાવિન્ચિ, ઓગસ્ટસ અને રાણી એલિઝાબેથ જેવા શાસકો સર ફ્રાન્સીસ ડ્રેક અને અમેરીકાનો પોતાના જ્યોજ વોશિંગ્ટન દ્વારા જળવાયેલ દુનિયાની પ્રાચીન રમતનો આ વારસો શરીર અને મનને પ્રકુલ્લ કરનારો છે.

સમયાંતરે દેશ પ્રદેશ અનુસાર બોચીમાં ફેરફારો થતાં ગયાં. આજની તારીખે બોચીનું પોતાનું ફેડરેશન બનેલ છે, આ ફેડરેશનની શરૂઆત ઈટાલી, ફ્રાંસ, સ્વીટ્ઝરલેન્ડ અને મોનેકો આ જ દેશોમાં થઈ હતી. આજે કુલ ૩૯ દેશો તેના સભ્યો છે.

પોતાના નામમાં બે 'C' નાં લીધે 'ચ' ના ઉચ્ચારથી બોલાતી 'બોચી' રમત શારિરીક તેમજ માનસિક વિકલાંગ ધરાવતા રમતવીરો માટે છે. જેનું વિભાજન ક્ષમતા ઉંમર અને જાતિના આધારે થાય છે. (ડિવિઝનીંગ)

સ્પેશ્યલ ઓલમ્પિક્સમાં સ્થાન મેળવ્યા બાદ વર્ષે 1995 માં પ્રથમ વખત વર્લ્ડ ગેમ્સમાં બોચીએ સ્થાન મેળવ્યું.

રમતનો હેતુ :

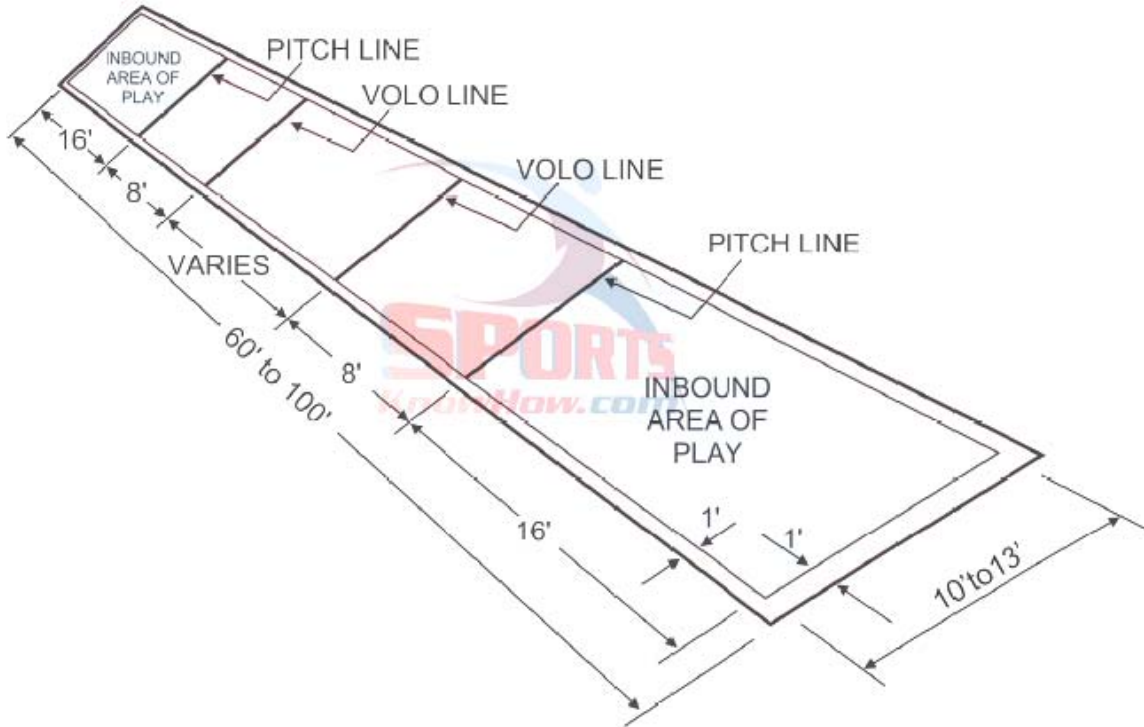
- ❖ તમારે તમારો બોચી બોલ તમારા વિરોધીના બોચી બોલ કરતાં પલીનાની વધુ નજીક જાય તેવી રીતે ગબડાવવો.
- ❖ વધુ ને વધુ પોઈન્ટ ભેગાં કરી શક્ય હોય ત્યાં સુધી રમતમાં વધુ સ્કોર બનાવવો.

રમતનો નિર્ણય :

- ❖ રમતમાં કરેલ વધુ સ્કોર પરથી અથવા રમાયેલ સેટના નંબર પરથી અથવા સમય મર્યાદામાં રમાયેલ રમત પરથી લેવામાં આવે છે.

રમતનું મેદાન :

- ❖ રમતનું મેદાન ૧૨ ફૂટ પહોળું અને ૬૦ ફૂટ લાંબું હોય છે.



રમતના સાધનો :

- ❖ ૪.૨૦''થી ૪.૩૩''નો ડાયામીટર ધરાવતાં એક સરખાં અને લાકડાના અથવા મેટલના બનાવેલા મોટા આઠ બોલ., ચાર બોલના બે સેટ કે જે અલગ-અલગ કલરના હોવા જોઈએ.
- ❖ ૪૮ મી.મી.થી ૬૩ મી.મી. ડાયામીટર ધરાવતો એક બોલ જેનો કલર બોચીના ચાર બોલના સેટ કરતાં અલગ હોવો જોઈએ. જેને રમતમાં પલીના તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
- ❖ અન્ય સાધનો: બે ધજા, માપપટ્ટી અને નળાકાર.



રમત કેવી રીતે રમવી ?

રમતની શરૂઆત :

રેફરી ટોસ ઉછાળશે જેના દ્વારા નક્કી થશે કે કઈ ટીમ પલીના મેળવશે અને બોચી બોલનો કલર પસંદ કરશે અથવા બંને ટીમના કેપ્ટન ટોસ ઉછાળી નક્કી કરશે

- ❖ સૌ પ્રથમ ટોસ જીતેલી ટીમનો સભ્ય પલીના ગબડાવશે.
- ❖ જે ટીમ ટોસ જીતે તેને ત્રણ વખત પલીના ગબડાવવાની તક મળશે. ટોસ જીતેલ ટીમે પલીનાને મેદાનની (મધ્ય રેખા અને ૫ ફુટની રેખાની) વચ્ચે ત્રણ વખતના પ્રયત્નમાં પહોંચાડવામાં નિષ્ફળ જાય તો, વિરોધી ટીમને પલીના પહોંચાડવા માટે માત્ર એક જ તક મળે છે, જો વિરોધી ટીમ પણ નિષ્ફળ જાય તો રેફરી પલીનાને રમતના મેદાનની ૫૦ ફુટની લાઈન પર વચ્ચે મૂકી દેશે.
- ❖ ટોસ જીતેલી ટીમ 'એ' નો ખેલાડી પ્રથમ બોચી બોલ ગબડાવશે કે જેણે શરૂઆતમાં પલીના ગબડાવેલ હોય.

- ❖ ત્યારબાદ ટીમ 'બી' નો ખેલાડી બોચી બોલ પલીનાની નજીક ગબડાવશે.
- ❖ હવે રેફરી નક્કી કરશે કે કઈ ટીમનો બોલ પલીનાની નજીક છે.
- ❖ નજીકના બોલને ઈન બોલ અને બીજા બોલને આઉટ બોલ કહેવાય છે.
- ❖ હવે જે ટીમનો બોલ આઉટ હોય તે ટીમ ફરીથી બોચી બોલ પલીનાની નજીક ગબડાવશે, જ્યાં સુધી તે ટીમના બોચી બોલ પલીનાની નજીક ન જાય ત્યાં સુધી, અને ત્યારપછી ઈન બોલની ટીમ બોલ ગબડાવશે.
- ❖ જ્યારે એક ટીમ પોતાના ચારેય બોચી બોલ ગબડાવી દેશે ત્યારપછી બીજી ટીમ પણ પોતાના બોચી બોલ ગબડાવી દેશે..
- ❖ જ્યારે બંને ટીમ પોતાના ચારેય બોચી બોલ ગબડાવી દે ત્યારે ફેમ પૂરી થઈ કહેવાય.

બોલ કેવી રીતે ગબડાવવો ?

- ❖ દરેક વખતે બોલ હાથ નીચે રાખીને ગબડાવવાનો રહેશે.
- ❖ દરેક ખેલાડી બોલ ગબડાવીને/ઉછાળીને/પછાળીને ગબડાવી શકે છે અને વિરોધી ટીમના બોલને જોરથી અડાવીને પલીનાથી દૂર પણ કરી શકે છે અથવા મેદાનની બહાર પણ મોકલી શકે છે.
- ❖ ૧૦ ફૂટની લાઈનની પછાળથી બોલ ગબડાવવાનો હોય છે.

સ્કોરીંગ :

- ❖ દરેક ફેમના અંતે રેફરી નિર્ણય લેશે કે ટીમના કેટલા બોલ બીજી ટીમના બોલ કરતાં પલીનાની નજીક છે.
- ❖ રેફરી જોઈને અથવા માપીને નિર્ણય લઈ શકે છે.
- ❖ જે ટીમ ફેમ જીતે તે ટીમને બીજી ફેમ શરૂ કરવા પલીના ગબડાવવા આપવામાં આવે છે.
- ❖ જે ટીમે પલીના ગબડાવેલ હોય તે જ ટીમ બોચી બોલ ગબડાવશે.

પોઈન્ટ સીસ્ટમ :

- ❖ ચાર ખેલાડીઓની ટીમ હોય અને દરેક ખેલાડી એક બોલથી રમે ત્યારે ૧૬ પોઈન્ટ
- ❖ ચાર ખેલાડીઓની ટીમ હોય અને બે ખેલાડી બે બોલથી રમે ત્યારે ૧૬ પોઈન્ટ
- ❖ બે ખેલાડીઓની ટીમ હોય અને બે ખેલાડી બે બોલથી રમે ત્યારે ૧૨ પોઈન્ટ
- ❖ એક ખેલાડીની ટીમ હોય અને દરેક ખેલાડી ચાર બોલથી રમે ત્યારે ૧૨ પોઈન્ટ

સલામતી :

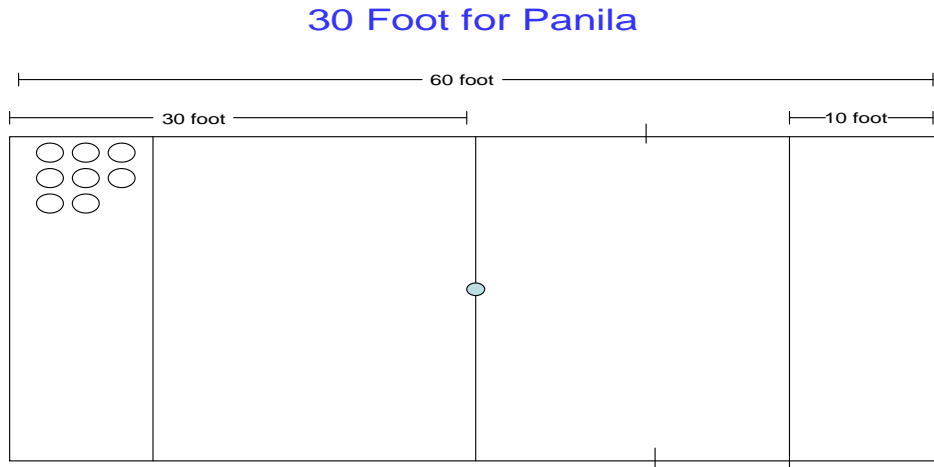
- ❖ સ્પર્ધા પહેલા યોગ્ય વ્યાયામ અને સ્પર્ધાના અંતે યોગ્ય આરામ મળવો જરૂરી છે.
- ❖ બોચી બોલને હવામાં ક્યારેય ઉછાળવો ન જોઈએ અને હાથમાં પણ પકડી રાખવો ન જોઈએ કારણ કે બોચી બોલ ભારે હોય છે, જો તે હાથમાંથી પડે તો ખેલાડીને ઈજા થવાનો ભય રહે છે.
- ❖ બોચી બોલ ઉપર અને બાજુની દિવાલ ઉપર ઉભા રહેવું જોઈએ નહીં.
- ❖ ક્યારેય બોચી બોલને ફેંકવો જોઈએ નહીં-ખાસ જ્યારે કોચ મેદાનમાં હોય ત્યારે.
- ❖ બે બોચી બોલને અફળાવવા જોઈએ નહીં.

શિષ્ટાચાર :

- ❖ મેદાન પરના નિયમોને ધ્યાનમાં રાખીને ખેલાડીને પ્રોત્સાહન આપવું જરૂરી છે.
- ❖ જ્યારે ખેલાડીનો વારો આવ્યો ન હોય ત્યારે તેને મેદાનની બહાર શાંતિથી ટીમની નક્કી કરેલ જગ્યા પર બેસાડવો.
- ❖ જ્યાં સુધી કોચ સુચના ન આપે ત્યાં સુધી ખેલાડીએ બોલને અડવું જોઈએ નહીં.
- ❖ હંમેશા કોચ પાસેથી મળતી સૂચનાઓ ઉપર ખેલાડીએ ધ્યાન આપવું જોઈએ.
- ❖ વિરોધી ટીમના ખેલાડીઓ અને કોચને માન આપવું જોઈએ.

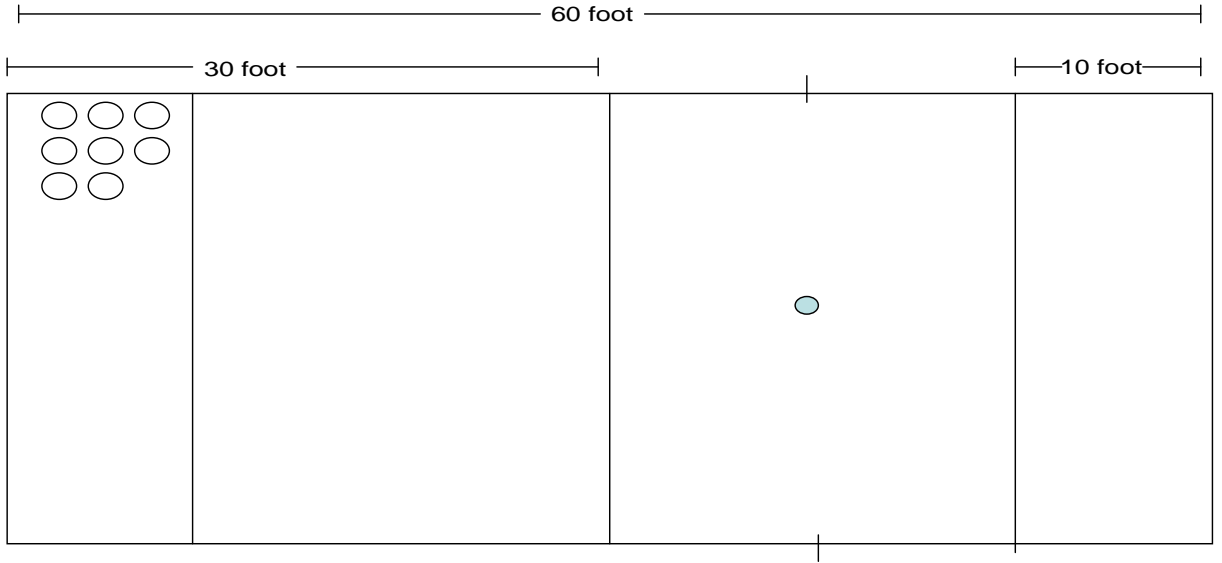
વ્યક્તિગત કૌશલ્ય : એબીલીટી ટેસ્ટ

બોચીની રમતમાં બોચી બોલ ગબડાવવામાં ચોકસાઈ આવે તે માટે આ કૌશલ્યનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે



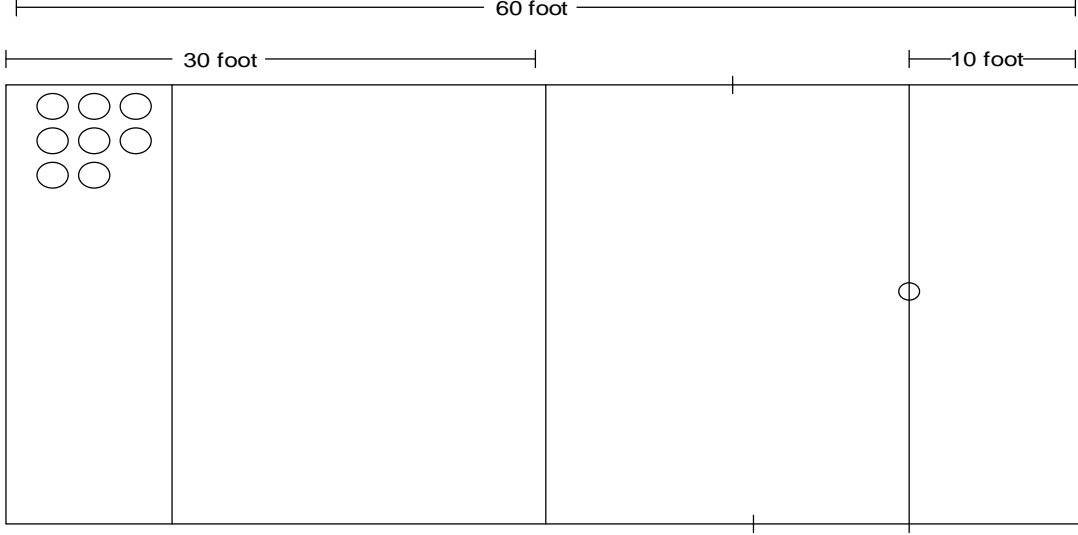
- આ એબીલીટી ટેસ્ટમાં બોચીના ૮ બોલ નાંખવાના રહેશે.
- ઉપરોક્ત એબીલીટી ટેસ્ટમાં ૩૦ ફૂટના સેન્ટર પર પલીના રાખવી.
- એક એથલેટ્રસે પલીનાની નજીક એક પછી એક એમ આઠ બોલ નાંખવાના રહેશે.
- એક એથલેટ્રસે નાંખેલ આઠ બોલમાંથી જે ત્રણ બોલ પલીનાની નજીક હોય તે ત્રણ બોલ નું માપ ગણવામાં આવશે.
- જે ત્રણ બોલનું માપ લેવામાં આવ્યું તેનો સરવાળો કરવામાં આવશે.

40 Foot for Panila



- આ ટેસ્ટમાં બોચીના ૮ બોલ નાંખવાના રહેશે.
- ઉપરોક્ત એબીલીટી ટેસ્ટમાં ૪૦ ફૂટના સેન્ટર પર પલીના રાખવી.
- એક એથલેટ્રસે પલીનાની નજીક એક પછી એક એમ આઠ બોલ નાંખવાના રહેશે.
- એક એથલેટ્રસે નાંખેલ આઠ બોલમાંથી જે ત્રણ બોલ પલીનાની નજીક હોય તે ત્રણ બોલ નું માપ ગણવામાં આવશે.
- જે ત્રણ બોલનું માપ લેવામાં આવ્યું તેનો સરવાળો કરવામાં આવશે.

50 Foot for Panila



- આ એબીલીટી ટેસ્ટમાં બોચીના ૮ બોલ નાંખવાના રહેશે.
- ઉપરોક્ત એબીલીટી ટેસ્ટમાં ૫૦ ફૂટના સેન્ટર પર પલીના રાખવી.
- એક એથલેટ્સે પલીનાની નજીક એક પછી એક એમ આઠ બોલ નાંખવાના રહેશે.
- એક એથલેટ્સે નાંખેલ આઠ બોલમાંથી જે ત્રણ બોલ પલીનાની નજીક હોય તે ત્રણ બોલ નું માપ ગણવામાં આવશે.
- જે ત્રણ બોલનું માપ લેવામાં આવ્યું તેનો સરવાળો કરવામાં આવશે

નોંધ :

બોચી ગેમનાં ૩૦ ફૂટ, ૪૦ ફૂટ, ૫૦ ફૂટના ત્રણેય એબીલીટી ટેસ્ટમાં પલીનાની સૌથી નજીક નંખાયેલ ત્રણ-ત્રણ એટલે કે કુલ નવ બોલનું જે માપ આવ્યું હોય તેનો સરવાળો કરવો.

વર્ણન :

