



Athlete Development Specialist

एथलीट विकास विशेषज्ञ (स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग / लॉन्ग-टर्म एथलीट डेवलपमेंट) वह पेशेवर है जो खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमता — ताकत, गति, सहनशक्ति, फुर्ती और चोट-रोकथाम — को वैज्ञानिक ढंग से बढ़ाता है। वह हर खिलाड़ी और खेल के अनुसार...



इस करियर की पूरी जानकारी — स्कैन करें

वेतन, परीक्षा, कॉलेज, प्रवेश के रास्ते और आगे के कदम — सब पोर्टल पर।

career.gsssjethantri.in/#/career/athlete-development-specialist

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, जेठन्तरी

Govt. Sr. Sec. School, Jethantri · ब्लॉक समदड़ी · बालोतरा (Block Samdari · Balotra)

www.gsssjethantri.in · career.gsssjethantri.in



सुशील कुमार शर्मा

प्रधानाचार्य, रा.उ.मा.वि. जेठन्तरी · मास्टर ट्रेनर
Principal, GSSS Jethantri · Master Trainer



श्री चेनाराम चौधरी

प्रधानाचार्य, डाइट बाड़मेर
Principal, DIET Barmer



श्रीमती संघमित्रा

वरिष्ठ व्याख्याता, डाइट बाड़मेर (सहयोग)
Sr. Lecturer, DIET Barmer (Support)



भरत चौधरी

अभिकल्पना व विकास · व्याख्याता (इतिहास)
Designed & developed · Lecturer (History)

विशेष धन्यवाद · SPECIAL THANKS



सुरेन्द्र सिंह राठौड़

व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. कानाना



सुरेश कुमार सैन

व्याख्याता (भूगोल) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा



वनिता कुमारी

व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा



कमलेश चौधरी

व्याख्याता (राजनीति विज्ञान) · रा.उ.मा.वि. टापरा

करियर मार्गदर्शन कार्यशाला, डाइट बाड़मेर (14-17 जुलाई 2026) में विकसित व लोकार्पित
Developed & unveiled at the Career Guidance Workshop, DIET Barmer (14-17 July 2026)

यह एक स्वतंत्र परियोजना है, जो सरकार की आधिकारिक करियर-मार्गदर्शन सामग्री पर आधारित है। · An independent project based on the Government's official career-guidance content.

1 यह करियर क्या है

एथलीट विकास विशेषज्ञ (स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग / लॉन्ग-टर्म एथलीट डेवलपमेंट) वह पेशेवर है जो खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमता — ताकत, गति, सहनशक्ति, फुर्ती और चोट-रोकथाम — को वैज्ञानिक ढंग से बढ़ाता है। वह हर खिलाड़ी और खेल के अनुसार अलग-अलग ट्रेनिंग प्रोग्राम बनाता है, टेस्टिंग व डेटा से प्रगति नापता है, और उम्र के हिसाब से बच्चों से लेकर अंतरराष्ट्रीय एथलीट तक 'टैलेंट पाथवे' तैयार करता है। वह कोच, फिजियो और पोषण विशेषज्ञ के साथ मिलकर काम करता है ताकि खिलाड़ी अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन तक पहुँचे और लंबे समय तक चोटमुक्त रहे। भारत में क्रिकेट, ओलंपिक खेलों और अकादमियों के बढ़ते निवेश के साथ यह एक तेज़ी से उभरता करियर है।

2 एक नज़र में

न्यूनतम योग्यता	12वीं (विज्ञान/शारीरिक शिक्षा) + शारीरिक शिक्षा/खेल विज्ञान में स्नातक
कोर्स अवधि	3-4 वर्ष डिग्री + 6-12 माह S&C प्रमाणन
आरंभिक वेतन	₹25,000-40,000/माह
कार्य-शैली	अकादमी/टीम/जिम में फुल-टाइम एथलीट ट्रेनिंग

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- खेल, फिटनेस और मानव शरीर के काम करने के तरीके में गहरी रुचि
- खिलाड़ियों को बेहतर बनाने और उनके साथ मेहनत करने का जुनून
- डेटा, टेस्टिंग और वैज्ञानिक ट्रेनिंग योजनाओं में दिलचस्पी

क्षमताएँ

- व्यायाम विज्ञान, शरीर-रचना और मूवमेंट की समझ
- स्वयं शारीरिक रूप से फिट रहना और सही तकनीक दिखा पाना
- प्रेरित करने, संवाद करने और नेतृत्व करने की क्षमता

ज़रूरी कौशल

- व्यक्तिगत स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग प्रोग्राम डिज़ाइन करना
- फिटनेस टेस्टिंग, स्क्रीनिंग और डेटा से प्रगति मापना

- सही लिफ्टिंग, दौड़ और मूवमेंट तकनीक सिखाना और सुधारना
- लॉन्ग-टर्म एथलीट डेवलपमेंट व उम्र-अनुसार टैलेंट पाथवे बनाना
- कोच, फिजियो व पोषण विशेषज्ञ के साथ टीम-वर्क
- चोट-रोकथाम, रिहैब और लोड-मैनेजमेंट की योजना
- पोषण, रिकवरी और नींद पर बुनियादी मार्गदर्शन

4 कैसे पहुँचें

- 1 12वीं (विज्ञान या शारीरिक शिक्षा) पूरी करें और खेल व फिटनेस में मज़बूत रुझान बनाएँ।
- 2 शारीरिक शिक्षा (B.P.Ed) या खेल/व्यायाम विज्ञान (B.Sc. Sports/Exercise Science) में स्नातक करें।
- 3 NSNIS पटियाला के स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग डिप्लोमा या NSCA (CSCS) / ASCA जैसी मान्यता प्राप्त प्रमाणन लें।
- 4 किसी अकादमी, स्कूल टीम या जिम में इंटरशिप/सहायक S&C कोच के रूप में व्यावहारिक अनुभव लें।
- 5 अनुभव और नतीजों के साथ राज्य, फ्रेंचाइज़ी और राष्ट्रीय/ओलंपिक कार्यक्रमों तक बढ़ें।

प्रमुख परीक्षाएँ

- NSCA CSCS (सर्टिफाइड स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग स्पेशलिस्ट) प्रमाणन परीक्षा
- NSNIS पटियाला में डिप्लोमा/PG डिप्लोमा प्रवेश व मूल्यांकन

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (SAI-NSNIS पटियाला) – स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग विभाग — पटियाला, पंजाब (<https://nsnis.org/academic-courses/post-graduate-diploma-in-strength-and-conditioning/>)
- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) – NSNIS पटियाला — अखिल भारतीय (क्षेत्रीय केंद्र सहित) (https://sportsauthorityofindia.nic.in/sai_new/nsnis-patiala)
- लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान (LNIPE) — ग्वालियर, मध्य प्रदेश (<https://www.lnipe.edu.in/>)
- राजस्थान विश्वविद्यालय – शारीरिक शिक्षा विभाग (B.P.Ed) — जयपुर, राजस्थान (<https://www.uniraj.ac.in/>)
- युवा मामले एवं खेल विभाग, राजस्थान — जयपुर, राजस्थान (<https://yas.rajasthan.gov.in/content/raj/sports/en/home.html>)

निजी संस्थान

- पूर्णिमा विश्वविद्यालय – B.Sc. एक्सरसाइज़ एंड स्पोर्ट्स साइंस — जयपुर, राजस्थान (<https://poornima.edu.in/admissions/ug/faculty-of-management-and-commerce/bsscexercisports/>)
- इंडियन स्कूल ऑफ स्ट्रेंथ एंड ट्रेनिंग (ISST) — पुणे, महाराष्ट्र (<https://www.isst.co.in/>)

- इंस्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन एंड फिटनेस साइंसेज़ (INFS) — ऑनलाइन / अखिल भारतीय (<https://www.infs.co.in/>)

ऑनलाइन

- नेशनल स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग एसोसिएशन (NSCA) इंडिया – CSCS — ऑनलाइन / भारत (<https://nscaindia.com/>)
- NSCA CSCS प्रमाणन (यूएसए) — ऑनलाइन (<https://www.nsca.com/certification/cscs/>)
- ऑस्ट्रेलियन स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग एसोसिएशन (ASCA) — ऑनलाइन (<https://www.strengthandconditioning.org/>)

फ़ीस

सरकारी संस्थानों (LNIPE, राजस्थान विश्वविद्यालय) में B.P.Ed की फीस लगभग ₹10,000–50,000 प्रति वर्ष होती है। NSNIS पटियाला का स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग डिप्लोमा तुलनात्मक रूप से किफ़ायती है। निजी विश्वविद्यालयों के खेल-विज्ञान कोर्स की फीस लगभग ₹80,000–2,00,000 प्रति वर्ष तक हो सकती है, जबकि NSCA CSCS प्रमाणन (परीक्षा व सामग्री) पर लगभग ₹35,000–60,000 का खर्च आता है।

छात्रवृत्तियाँ

- राष्ट्रीय छात्रवृत्ति पोर्टल (NSP) (<https://scholarships.gov.in/>)
- खेलो इंडिया – एथलीट/खेल छात्रवृत्ति व सहायता (<https://kheloindia.gov.in/>)
- पूर्णिमा विश्वविद्यालय – स्पोर्ट्स स्कॉलरशिप प्रोग्राम (<https://poornima.edu.in/scholarship/sports-scholarship/>)
- भारत सरकार खेल छात्रवृत्ति गाइड (The Bridge) (<https://thebridge.in/others/india-government-sports-scholarships-guide-56398>)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

खेल अकादमियाँ, क्रिकेट व फुटबॉल फ्रैंचाइज़ी, राज्य व राष्ट्रीय टीमों, ओलंपिक कार्यक्रम (जैसे OGQ, SAI), विश्वविद्यालय व स्कूल टीमों, हाई-परफॉर्मेंस सेंटर और परफॉर्मेंस जिम।

कार्य-संस्कृति

काम अक्सर सुबह जल्दी और शाम को ट्रेनिंग-सत्रों के आसपास घूमता है; सीज़न, टूर और कैंप के दौरान लंबे व अनियमित घंटे तथा यात्रा आम है। माहौल टीम-आधारित, नतीजा-केंद्रित और शारीरिक रूप से सक्रिय होता है। महिलाओं और दिव्यांग-खेल क्षेत्र में भी बढ़ते अवसर हैं।

कौन नौकरी देता है

- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) और NSNIS पटियाला के हाई-परफॉर्मेंस केंद्र
- ओलंपिक गोल्ड क्वेस्ट (OGQ) और अन्य एथलीट-सहायता कार्यक्रम
- IPL/WPL क्रिकेट फ्रैंचाइज़ी (जैसे राजस्थान रॉयल्स, RCB) और BCCI/राज्य क्रिकेट संघ
- निजी खेल अकादमियाँ, फुटबॉल क्लब (ISL) और परफॉर्मेंस जिम

- विश्वविद्यालय, स्कूल व कॉलेज खेल विभाग
- स्पोर्ट्स-टेक व फिटनेस स्टार्टअप तथा हाई-परफॉर्मेंस सलाहकार सेवाएँ

माँग (2026)

भारत में क्रिकेट, ओलंपिक खेलों और खेलो इंडिया जैसे कार्यक्रमों में बढ़ते निवेश से हर स्तर पर वैज्ञानिक फिटनेस की माँग तेज़ी से बढ़ी है। IPL/WPL फ्रैंचाइज़ी, राज्य अकादमियाँ और हाई-परफॉर्मेंस सेंटर अब समर्पित स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग विशेषज्ञ रखते हैं। प्रशिक्षित, प्रमाणित पेशेवरों की कमी के कारण यह क्षेत्र आने वाले वर्षों में और भी अवसर देगा।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

- 1 इंर्न / सहायक स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग कोच
- 2 स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग कोच (अकादमी/टीम)
- 3 हेड S&C कोच / एथलीट विकास विशेषज्ञ
- 4 हाई-परफॉर्मेंस निदेशक (राष्ट्रीय/फ्रैंचाइज़ी)

कमाई

शुरुआत	₹25,000–40,000/माह
मध्य स्तर	₹50,000–90,000/माह
वरिष्ठ स्तर	₹1,50,000–4,00,000+/माह

पेस्केल (2026) के अनुसार भारत में स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग कोच का औसत वेतन लगभग ₹41,000/माह (लगभग ₹4.9 लाख/वर्ष) है, जो अनुभव व स्तर के साथ बहुत बढ़ता है। अकादमी स्तर पर शुरुआती वेतन सीमित होता है, पर IPL/WPL फ्रैंचाइज़ी और राष्ट्रीय/ओलंपिक कार्यक्रमों में वरिष्ठ S&C विशेषज्ञ काफी अधिक कमाते हैं।

8 अच्छी बातें · चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- खेल के प्रति जुनून को स्थिर, बढ़ते करियर में बदलने का मौका
- एथलीटों के प्रदर्शन और जीवन पर सीधा, दिखने वाला प्रभाव
- फ्रैंचाइज़ी व राष्ट्रीय/ओलंपिक स्तर पर ऊँचे वेतन व पहचान की संभावना

चुनौतियाँ

- जल्दी सुबह, देर शाम और सीज़न में लंबी यात्रा व अनियमित घंटे
- नतीजों और खिलाड़ियों की फिटनेस/चोटों को लेकर लगातार दबाव
- शीर्ष पदों तक पहुँचने के लिए वर्षों का अनुभव व प्रमाणन ज़रूरी

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Basu Shanker

भारतीय पुरुष क्रिकेट टीम व रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग कोच

चेन्नई के बासु शंकर 1980-90 के दशक में स्प्रिंटर थे, फिर फिटनेस कोचिंग की ओर मुड़े और आगे चलकर भारतीय पुरुष क्रिकेट टीम के हेड स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग कोच बने। विराट कोहली, आर. अश्विन और दिनेश कार्तिक जैसे खिलाड़ियों के साथ काम करते हुए उन्होंने भारतीय क्रिकेट में 'फिटनेस-पहले' की संस्कृति खड़ी करने में अहम भूमिका निभाई। उन्हें दुनिया के सबसे भरोसेमंद S&C कोचों में गिना जाता है। उनका सफ़र दिखाता है कि खेल विज्ञान और अनुशासन से एथलीट विकास एक बड़ा, सम्मानित करियर बन सकता है।

Wikipedia · https://en.wikipedia.org/wiki/Basu_Shanker

Dr. Apurva Mathankar

सह-संस्थापक व निदेशक, स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग अकादमी (इंडिया); NSCA इंडिया समन्वयक

फिजियोथेरेपी (MPT) से करियर शुरू करने वाली डॉ. अपूर्वा मथनकर 2017 में CSCS प्रमाणन पाकर भारत की सबसे युवा प्रमाणित स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग विशेषज्ञों में शामिल हुईं। उन्होंने स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग अकादमी (इंडिया) की सह-स्थापना की और NSCA के प्रमाणन कार्यक्रमों को भारत लेकर आईं। वे क्रिकेट, टेनिस व बैडमिंटन खिलाड़ियों को ट्रेन करती हैं और नए S&C कोच तैयार करती हैं, जिनमें से कई राष्ट्रीय अकादमियों तक पहुँचे हैं। उनकी कहानी लड़कियों को दिखाती है कि खेल विज्ञान में भी वे नेतृत्व कर सकती हैं।

PT Career Paths · <https://ptcareerpaths.com/strength-and-conditioning-academy-india-co-founder-and-director-dr-apurva-mathankar-mpt-cscs/>

10 अगर यह रास्ता न बने तो

एक परीक्षा या एक प्रयास से रास्ता बंद नहीं होता। इन्हीं विषयों से ये रास्ते भी खुलते हैं — इनमें प्रवेश आमतौर पर आसान होता है और आगे चलकर इसी क्षेत्र में लौटा जा सकता है।

- पेशेवर खिलाड़ी
- फिजिकल / फिटनेस ट्रेनर
- खेल वकील

11 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर गाइडेंस – एथलीट विकास विशेषज्ञ — <https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/%e0%a4%8f%e0%a4%a5%e0%a4%b2%e0%a5%80%e0%a4%9f-%e0%a4%b5%e0%a4%bf%e0%a4%95%e0%a4%be%e0%a4%b8-%e0%a4%b5%e0%a4%bf%e0%a4%b6%e0%a5%87%e0%a4%b7%e0%a4%9c%e0%a5%8d%e0%a4%9e/>

2. NSNIS पटियाला - स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग में PG डिप्लोमा — <https://nsnis.org/academic-courses/post-graduate-diploma-in-strength-and-conditioning/>
3. नेशनल स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग एसोसिएशन (NSCA) इंडिया — <https://nscaindia.com/>
4. पेस्केल - स्ट्रेंथ एंड कंडीशनिंग कोच सैलरी (भारत, 2026) — https://www.payscale.com/research/IN/Job=Strength_and_Conditioning_Coach/Salary
5. खेलो इंडिया - खेल छात्रवृत्ति व सहायता — <https://kheloindia.gov.in/>

**और 770+ करियर — पूरा पोर्टल**

रुचि व योग्यता परीक्षण, सरकारी नौकरियाँ, कौशल पाठ्यक्रम, बायोडाटा बनाने की सुविधा — सब मुफ्त, बिना लॉगिन, इंटरनेट के बिना भी।

career.gsssjethantri.in