SAARTHI · सारथी

करियर मार्गदर्शन पोर्टल · Career Guidance Portal
"सही मार्गदर्शन, उज्ज्वल भविष्य।"

करियर शीट · CAREER SHEET

Professional Athlete

पेशेवर खिलाड़ी वह होता है जो किसी एक खेल — जैसे एथलेटिक्स, कुश्ती, कबड्डी, हॉकी, क्रिकेट, शूटिंग, तीरंदाज़ी या पैरा-खेल — को अपना करियर बनाकर स्कूल, ज़िला, राज्य, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा (compete) करता है।...

इस करियर की पूरी जानकारी — स्कैन करें

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

career.gsssjethantri.in/#/career/professional-athlete

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

पेशेवर खिलाड़ी वह होता है जो किसी एक खेल — जैसे एथलेटिक्स, कुश्ती, कबड्डी, हॉकी, क्रिकेट, शूटिंग, तीरंदाज़ी या पैरा-खेल — को अपना करियर बनाकर स्कूल, ज़िला, राज्य, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा (compete) करता है। यह रास्ता सुबह-शाम की कठोर ट्रेनिंग, अनुशासन, सही खान-पान और चोट से जूझते हुए धीरे-धीरे ऊपर चढ़ने का है — गाँव या ज़िले के मैदान से शुरू होकर SAI अकादमी, खेलो इंडिया और राज्य खेल परिषद के ज़रिए ओलंपिक/एशियाई खेलों तक। कमाई बहुत असमान होती है: अधिकांश खिलाड़ी शुरू में बहुत कम कमाते हैं, पर मेहनत रंग लाए तो खेल कोटा सरकारी नौकरी स्थिरता देती है और शीर्ष पेशेवरों को नाम, सम्मान और बड़ी आमदनी दोनों मिलते हैं।

2 एक नज़र में

शुरुआत की उम्र	स्कूली उम्र (8–14 वर्ष) में प्रतिभा पहचान बेहतर
ज़रूरी आधार	शारीरिक फिटनेस, अनुशासन व ज़िला/राज्य ट्रायल
आरंभिक वेतन	प्रायः सिर्फ़ छात्रवृत्ति/स्टाइपेंड ₹0–10,000/माह
कार्य-शैली	पूर्णकालिक ट्रेनिंग व प्रतियोगिताएँ; करियर छोटा

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- खेल, दौड़-कूद और शारीरिक चुनौतियों में गहरी रुचि
- देश/राज्य का प्रतिनिधित्व करने का सपना
- जीतने की भूख और लगातार खुद को बेहतर करने का जज़्बा

क्षमताएँ

- उच्च शारीरिक फिटनेस, ताक़त और सहनशक्ति
- चोट व हार से उबरकर वापसी करने की मानसिक मज़बूती
- अनुशासन, धैर्य और दबाव में शांत रहने की क्षमता

ज़रूरी कौशल

- अपने खेल की तकनीक और नियमों में महारत
- सही खान-पान, नींद और रिकवरी का प्रबंधन
- नियमित फिटनेस, स्ट्रेंथ व कंडीशनिंग ट्रेनिंग
- प्रतियोगिता की रणनीति और मैच का दबाव संभालना

- कोच व टीम के साथ अनुशासित तालमेल
- समय प्रबंधन — पढ़ाई और खेल दोनों साथ
- चोट से बचाव और बुनियादी प्राथमिक उपचार की समझ

4 कैसे पहुँचें

1. स्कूल की खेल-कूद, ज़िला व राज्य स्तरीय टूर्नामेंट में भाग लेकर प्रतिभा दिखाएँ।
2. SAI के प्रशिक्षण केंद्र, खेलो इंडिया या राष्ट्रीय खेल प्रतिभा खोज (NSTH) के ट्रायल में चयनित होकर अकादमी/हॉस्टल में दाख़िला लें।
3. किसी योग्य कोच के अधीन नियमित ट्रेनिंग करें और खेलो इंडिया छात्रवृत्ति व राज्य खेल परिषद की अकादमियों का लाभ लें।
4. राज्य टीम में जगह बनाकर राष्ट्रीय चैम्पियनशिप में प्रदर्शन करें और राष्ट्रीय खेल महासंघ की नज़र में आएँ।
5. राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतकर TOPS/राष्ट्रीय कैम्प में शामिल हों और एशियाई खेल/ओलंपिक जैसे अंतरराष्ट्रीय आयोजनों की ओर बढ़ें।
6. साथ-साथ रेलवे, सेना, पुलिस या PSU की खेल कोटा भर्ती से स्थिर नौकरी सुरक्षित करें।

प्रमुख परीक्षाएँ

- SAI/खेलो इंडिया व राष्ट्रीय खेल प्रतिभा खोज (NSTH) के चयन ट्रायल
- ज़िला, राज्य व राष्ट्रीय खेल महासंघों की चयन/रैंकिंग प्रतियोगिताएँ

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- SAI प्रशिक्षण केंद्र (STC), जयपुर — जयपुर, राजस्थान (https://web.kheloindia.gov.in/sai-training-centre-jaipur)
- जयपुर स्पोर्ट्स अकादमी (खेलो इंडिया) — जयपुर, राजस्थान (https://web.kheloindia.gov.in/jaipur-sports-academy)
- राजस्थान राज्य क्रीड़ा परिषद — अकादमी व हॉस्टल — जयपुर व राज्यभर, राजस्थान (https://yas.rajasthan.gov.in/content/raj/sports/rajasthan-state-sports-council/en/documents/academy---hostels.html)
- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) — अखिल भारतीय नेटवर्क (https://sportsauthorityofindia.nic.in/)
- राष्ट्रीय खेल प्रतिभा खोज पोर्टल (NSTH) — ऑनलाइन / निकटतम SAI केंद्र

निजी संस्थान

- राजस्थान रॉयल्स क्रिकेट अकादमी — नागौर व राज्यभर, राजस्थान (https://www.rajasthanroyals.com/academy)

- गुरु हनुमान अखाड़ा व निजी कुश्ती/एथलेटिक्स अकादमियाँ — दिल्ली/एनसीआर व राजस्थान (https://www.wfi.co.in/)

ऑनलाइन

- खेलो इंडिया पोर्टल — ऑनलाइन (https://web.kheloindia.gov.in/)
- पैरालंपिक कमेटी ऑफ इंडिया (पैरा-खेल) — ऑनलाइन (https://www.paralympicindia.com/)

फ़ीस

SAI प्रशिक्षण केंद्र, खेलो इंडिया अकादमियों और राजस्थान राज्य क्रीड़ा परिषद के हॉस्टल में चयनित खिलाड़ियों को ट्रेनिंग, भोजन, ठहरने और उपकरण प्रायः मुफ़्त या बहुत रियायती दर पर मिलते हैं, साथ में छात्रवृत्ति भी। निजी अकादमियों में सालाना फीस ₹30,000 से ₹2–3 लाख तक हो सकती है, और अच्छे उपकरण, यात्रा व कोचिंग पर अलग से बड़ा खर्च आता है।

छात्रवृत्तियाँ

- Khelo India Athlete Scholarship (https://web.kheloindia.gov.in/)
- Target Olympic Podium Scheme (TOPS) (https://sportsauthorityofindia.nic.in/sai_new/target-olympic-podium)
- National Sports Talent Hunt (NSTH) – SAI
- राष्ट्रीय छात्रवृत्ति पोर्टल (NSP) (https://scholarships.gov.in)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

खेल अकादमियाँ, SAI केंद्र, स्टेडियम, राष्ट्रीय कैम्प, राज्य व राष्ट्रीय टूर्नामेंट और देश-विदेश के प्रतियोगिता स्थल।

कार्य-संस्कृति

दिन में दो बार कठोर ट्रेनिंग, सख़्त अनुशासन और नियमित फिटनेस/डाइट रूटीन। साल का बड़ा हिस्सा घर से दूर हॉस्टल व कैम्प में बीतता है, यात्रा बहुत होती है और मुक़ाबले का दबाव लगातार रहता है। पैरा-खेलों में भी बराबरी के अवसर हैं।

कौन नौकरी देता है

- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) व खेलो इंडिया केंद्र
- भारतीय रेलवे, ONGC, तेल कंपनियाँ व अन्य PSU (खेल कोटा नौकरी)
- भारतीय सेना, अर्धसैनिक बल (CRPF/BSF) व राज्य पुलिस
- राष्ट्रीय खेल महासंघ व राजस्थान राज्य क्रीड़ा परिषद
- पेशेवर लीग व फ्रैंचाइज़ी (IPL, PKL, ISL, हॉकी लीग आदि)
- कॉर्पोरेट स्पॉन्सरशिप व ब्रांड एंडोर्समेंट

माँग (2026)

खेलो इंडिया, TOPS और बढ़ते खेल बजट से भारत में प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को पहचान और सहयोग पहले से कहीं ज़्यादा मिल रहा है। पेशेवर लीग (क्रिकेट, कबड्डी, फुटबॉल, कुश्ती) और खेल कोटा नौकरियों ने अवसर बढ़ाए हैं। फिर भी शीर्ष तक बहुत कम पहुँच पाते हैं — इसलिए मांग असल में 'सर्वश्रेष्ठ' खिलाड़ियों की है, और मुक़ाबला बेहद कड़ा है।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

1. ज़िला/स्कूल स्तर का खिलाड़ी
2. राज्य स्तर का खिलाड़ी (राज्य टीम)
3. राष्ट्रीय खिलाड़ी (राष्ट्रीय पदक/कैम्प)
4. अंतरराष्ट्रीय/पेशेवर खिलाड़ी (एशियाई खेल, ओलंपिक, पेशेवर लीग)

कमाई

शुरुआत	प्राय: ₹0–10,000/माह (छात्रवृत्ति/स्टाइपेंड)
मध्य स्तर	₹25,000–60,000/माह (खेल कोटा नौकरी/राज्य-राष्ट्रीय स्तर)
वरिष्ठ स्तर	शीर्ष पेशेवर/अंतरराष्ट्रीय: ₹1 लाख–कई करोड़/वर्ष

ईमानदारी से कहें तो अधिकांश खिलाड़ी शुरुआती वर्षों में बहुत कम कमाते हैं — आय मुख्यत: छात्रवृत्ति, स्टाइपेंड या पुरस्कार राशि पर टिकी होती है। असली आर्थिक स्थिरता प्राय: रेलवे/पुलिस/सेना/PSU की खेल कोटा नौकरी से आती है (₹25,000–60,000/माह + भत्ते)। केवल कुछ शीर्ष खिलाड़ी ही लीग अनुबंध, स्पॉन्सरशिप और पुरस्कारों से करोड़ों कमाते हैं। 2026 में भी यह असमानता बनी हुई है।

8 अच्छी बातें · चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- देश/राज्य का प्रतिनिधित्व करने का गौरव और पहचान
- पदक जीतने पर खेल कोटा सरकारी नौकरी व नक़द पुरस्कार
- फिटनेस, अनुशासन और जीवन-भर के लिए मज़बूत चरित्र

चुनौतियाँ

- आमदनी अनिश्चित — बहुत मेहनत के बाद भी अधिकांश शीर्ष तक नहीं पहुँच पाते
- गंभीर चोट का लगातार ख़तरा जो करियर तक ख़त्म कर सकता है
- खेल करियर छोटा होता है; संन्यास के बाद के लिए पढ़ाई/योजना ज़रूरी

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Sundar Singh Gurjar
पैरा-भाला फेंक खिलाड़ी (F46), पैरालंपिक कांस्य पदक विजेता — करौली, राजस्थान

राजस्थान के करौली ज़िले से आने वाले सुंदर सिंह गुर्जर एक होनहार जूनियर भाला फेंक खिलाड़ी थे, लेकिन 2015 में एक दुर्घटना में लोहे की चादर गिरने से उनका बायाँ हाथ कट गया। उन्हें लगा कि करियर ख़त्म हो गया, पर उन्होंने हार नहीं मानी और पैरा-एथलेटिक्स में वापसी की। कोच के मार्गदर्शन में कड़ी ट्रेनिंग करके उन्होंने 2017 और 2019 की विश्व पैरा एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में स्वर्ण, तथा टोक्यो 2020 और पेरिस 2024 पैरालंपिक में कांस्य पदक जीते। उन्हें अर्जुन पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया। उनकी कहानी बताती है कि गंभीर चोट के बाद भी अनुशासन और हौसले से खिलाड़ी शिखर तक पहुँच सकता है।

Paralympic Committee of India · https://www.paralympicindia.com/sundar-singh-gurjar/

Bhawna Jat
20 किमी पैदल चाल एथलीट, ओलंपियन — कबरा गाँव, राजसमंद, राजस्थान

राजसमंद ज़िले के छोटे से गाँव कबरा के एक किसान परिवार में जन्मी भावना जाट तीन बच्चों में सबसे छोटी थीं। आर्थिक तंगी के कारण उन्हें पढ़ाई बीच में छोड़नी पड़ी और शुरुआती दिनों में वे नंगे पाँव अभ्यास करती थीं, समाज की बातों से बचने के लिए सुबह-सुबह ट्रेनिंग करती थीं। 2016 में उन्हें रेलवे में नौकरी मिली और उन्होंने पैदल चाल में मेहनत जारी रखी। फरवरी 2020 में राष्ट्रीय ओपन चैम्पियनशिप में उन्होंने 20 किमी पैदल चाल का राष्ट्रीय रिकॉर्ड (1:29:54) तोड़कर टोक्यो ओलंपिक के लिए क्वालिफाई किया। उनकी कहानी हर ग्रामीण लड़की के लिए प्रेरणा है कि साधारण शुरुआत से भी ओलंपिक तक पहुँचा जा सकता है।

Olympics.com · https://www.olympics.com/en/news/how-indian-racewalker-bhawna-jat-kept-her-racewalking-dream-on-course

10 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर गाइडेंस – खिलाड़ी — https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/%e0%a4%96%e0%a4%bf%e0%a4%b2%e0%a4%be%e0%a4%a1%e0%a4%bc%e0%a5%80/

2. भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) — https://sportsauthorityofindia.nic.in/

3. खेलो इंडिया पोर्टल — https://web.kheloindia.gov.in/

4. टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम (TOPS) — https://sportsauthorityofindia.nic.in/sai_new/target-olympic-podium

5. राजस्थान युवा मामले एवं खेल विभाग — https://yas.rajasthan.gov.in/content/raj/sports/rajasthan-state-sports-council/en/home.html

और 770+ करियर — पूरा पोर्टल

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

career.gsssjethantri.in