SAARTHI · सारथी

करियर मार्गदर्शन पोर्टल · Career Guidance Portal

"सही मार्गदर्शन, उज्ज्वल भविष्य।"

करियर शीट · CAREER SHEET

Sports Coach

खेल प्रशिक्षक (स्पोर्ट्स कोच) किसी खिलाड़ी या टीम को किसी एक खेल में निपुण बनाता है — वह तकनीक सिखाता है, फिटनेस और ताकत बढ़वाता है, रणनीति तैयार करता है और खिलाड़ी को मानसिक रूप से मज़बूत बनाकर उसका मार्गदर्शन करता है। कोच...

इस करियर की पूरी जानकारी — स्कैन करें

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

career.gsssjethantri.in/#/career/sports-coach

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

खेल प्रशिक्षक (स्पोर्ट्स कोच) किसी खिलाड़ी या टीम को किसी एक खेल में निपुण बनाता है — वह तकनीक सिखाता है, फिटनेस और ताकत बढ़वाता है, रणनीति तैयार करता है और खिलाड़ी को मानसिक रूप से मज़बूत बनाकर उसका मार्गदर्शन करता है। कोच खिलाड़ी की कमज़ोरियों को पहचानकर अभ्यास कार्यक्रम बनाता है, मैच का विश्लेषण करता है और चोट से बचाव व अनुशासन सिखाता है। कबड्डी, कुश्ती, एथलेटिक्स, क्रिकेट, बैडमिंटन, हॉकी, फुटबॉल या शूटिंग — हर खेल में एक अच्छे कोच के पीछे ही चैंपियन तैयार होते हैं। भारत में खेलो इंडिया और सरकारी अकादमियों के बढ़ने से यह एक सम्मानजनक और स्थिर करियर बनता जा रहा है।

2 एक नज़र में

न्यूनतम योग्यता	12वीं पास + खेल में प्रदर्शन; NIS कोचिंग डिप्लोमा
कोर्स अवधि	6 सप्ताह सर्टिफिकेट से 1 वर्ष डिप्लोमा तक
आरंभिक वेतन	₹15,000–22,000/माह
कार्य-शैली	अकादमी/स्कूल/खेल विभाग में मैदानी प्रशिक्षण

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- खेल और शारीरिक गतिविधि के प्रति गहरा लगाव
- टीम बनाने, रणनीति और प्रतिस्पर्धा में उत्साह
- दूसरों को सिखाने और आगे बढ़ते देखने में रुचि

क्षमताएँ

- शारीरिक फिटनेस और खेल की तकनीकी समझ
- निरीक्षण करके गलती पहचानना और सुधारना
- नेतृत्व, धैर्य और प्रेरित करने की क्षमता

ज़रूरी कौशल

- किसी एक खेल की तकनीक, नियम और कौशल में महारत
- व्यक्तिगत व टीम रणनीति और मैच विश्लेषण
- खिलाड़ियों के लिए फिटनेस, ताकत और सहनशक्ति का प्रशिक्षण
- अभ्यास कार्यक्रम व मौसमी योजना बनाना

- चोट से बचाव, प्राथमिक उपचार और खेल विज्ञान की समझ
- अनुशासन, समय-प्रबंधन और खिलाड़ियों से संवाद
- खिलाड़ी का मानसिक व मनोवैज्ञानिक मार्गदर्शन

4 कैसे पहुँचें

1. किसी एक खेल को गंभीरता से खेलें और जिला/राज्य/राष्ट्रीय स्तर पर अनुभव व प्रदर्शन बनाएं।
2. 12वीं के बाद नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (NSNIS पटियाला/SAI केंद्र) में सर्टिफिकेट या डिप्लोमा इन स्पोर्ट्स कोचिंग में प्रवेश लें।
3. अपने खेल में NIS कोचिंग प्रमाणन प्राप्त करें; चाहें तो B.P.Ed/BPES डिग्री भी करें।
4. स्कूल, अकादमी या क्लब में सहायक कोच के रूप में व्यावहारिक अनुभव लें।
5. अनुभव और परिणाम के आधार पर कोच, फिर हेड कोच और राज्य/राष्ट्रीय कोच तक बढ़ें।
6. राजस्थान में युवा मामले एवं खेल विभाग तथा SAI की भर्तियों व खेलो इंडिया अकादमियों पर नज़र रखें।

प्रमुख परीक्षाएँ

- NSNIS पटियाला डिप्लोमा/सर्टिफिकेट इन स्पोर्ट्स कोचिंग हेतु चयन (खेल उपलब्धि + साक्षात्कार)
- B.P.Ed प्रवेश परीक्षा (राजस्थान PTET/विश्वविद्यालय स्तर)

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- राजस्थान राज्य क्रीड़ा परिषद (युवा मामले एवं खेल विभाग) — जयपुर, राजस्थान (https://yas.rajasthan.gov.in/content/raj/sports/rajasthan-state-sports-council/en/home.html)
- शारीरिक शिक्षा विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय (B.P.Ed) — जयपुर, राजस्थान (https://www.uniraj.ac.in/)
- नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (NSNIS) – डिप्लोमा इन स्पोर्ट्स कोचिंग — पटियाला, पंजाब (https://nsnis.org/academic-courses/diploma-in-sports-coaching/)
- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) – प्रशिक्षण केंद्र — अखिल भारतीय नेटवर्क (https://sportsauthorityofindia.nic.in/)
- लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान (LNIPE) — ग्वालियर, मध्य प्रदेश

निजी संस्थान

- मणिपाल यूनिवर्सिटी जयपुर – BPES — जयपुर, राजस्थान (https://jaipur.manipal.edu/fomca/bachelor-of-physical-education-sports.php)
- निरवाण यूनिवर्सिटी जयपुर – BPES — जयपुर, राजस्थान (https://www.nirwanuniversity.ac.in/ug-programmes/bpes)

- बियानी ग्रुप ऑफ कॉलेजेस – B.P.Ed — जयपुर, राजस्थान (https://www.biyanicolleges.org/course/bped-college-in-jaipur/)

ऑनलाइन

- स्किल इंडिया डिजिटल हब — ऑनलाइन (https://www.skillindiadigital.gov.in/)

फ़ीस

NSNIS पटियाला के एक-वर्षीय डिप्लोमा इन स्पोर्ट्स कोचिंग की फीस भारतीय अभ्यर्थियों के लिए लगभग ₹63,800 है, जबकि छह-सप्ताह का सर्टिफिकेट कोर्स इससे काफी कम शुल्क पर होता है। सरकारी शारीरिक शिक्षा कॉलेजों में B.P.Ed की फीस अपेक्षाकृत कम रहती है; निजी विश्वविद्यालयों में BPES/B.P.Ed की सालाना फीस लगभग ₹40,000–1,00,000 तक हो सकती है।

छात्रवृत्तियाँ

- राष्ट्रीय छात्रवृत्ति पोर्टल (NSP) (https://scholarships.gov.in/)
- राजस्थान छात्रवृत्ति पोर्टल (SJE) (https://sje.rajasthan.gov.in/)
- खेलो इंडिया – एथलीट सहायता (SAI) (https://kheloindia.gov.in/)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

खेल अकादमियां, SAI प्रशिक्षण केंद्र, राज्य खेल परिषद के छात्रावास, स्कूल व कॉलेज, विश्वविद्यालय, खेल क्लब, प्रोफेशनल टीमें और निजी कोचिंग सेंटर।

कार्य-संस्कृति

काम मुख्यतः मैदान, जिम और स्टेडियम में होता है; सुबह-शाम की लंबी प्रशिक्षण पालियां और सप्ताहांत में मैच/टूर्नामेंट आम हैं। दौरे और शिविर अक्सर होते हैं। यह ऊर्जावान, अनुशासित और परिणाम-आधारित माहौल है, जहाँ महिला कोच और दिव्यांग खेलों के कोच के लिए भी अवसर बढ़ रहे हैं।

कौन नौकरी देता है

- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) और खेलो इंडिया अकादमियां
- निजी खेल अकादमियां और प्रशिक्षण केंद्र
- पेशेवर लीग टीमें व खेल क्लब (क्रिकेट, कबड्डी, फुटबॉल आदि)
- राजस्थान युवा मामले एवं खेल विभाग / राज्य क्रीड़ा परिषद
- स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय (शारीरिक शिक्षा/खेल)
- राष्ट्रीय खेल महासंघ और राज्य खेल संघ

माँग (2026)

खेलो इंडिया, टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम और बढ़ती खेल अकादमियों के कारण भारत में योग्य व प्रमाणित कोचों की माँग तेज़ी से बढ़ रही है। SAI समय-समय पर सैकड़ों कोच पदों की भर्ती करता है, और राज्य सरकारें, स्कूल, विश्वविद्यालय व निजी अकादमियां भी लगातार कोच नियुक्त करती हैं। एक खेल में विशेषज्ञता और अच्छे परिणाम देने वाले कोच के लिए यह एक स्थिर और सम्मानजनक करियर है।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

1. सहायक कोच
2. कोच
3. हेड कोच / मुख्य प्रशिक्षक
4. राज्य / राष्ट्रीय कोच (हाई-परफॉर्मेंस)

कमाई

शुरुआत	₹15,000–22,000/माह
मध्य स्तर	₹25,000–45,000/माह
वरिष्ठ स्तर	₹60,000–1,12,000+/माह

इंडीड के अनुसार भारत में एक खेल प्रशिक्षक की औसत आय लगभग ₹2.28 लाख सालाना (लगभग ₹19,000/माह) है; शुरुआती व अंशकालिक पद ₹10,000–18,000/माह पर होते हैं। अनुभव, प्रमाणन और परिणाम के साथ आय बढ़ती है — SAI कोच भर्ती 2026 में वरिष्ठ कोच पदों का वेतन लगभग ₹1.12 लाख/माह तक बताया गया है, और राष्ट्रीय/अंतरराष्ट्रीय टीम कोच इससे भी अधिक कमाते हैं।

8 अच्छी बातें · चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- अपने पसंदीदा खेल को करियर बनाने और चैंपियन तैयार करने का मौका
- SAI, राज्य विभाग, स्कूल-कॉलेज व अकादमियों में स्थिर अवसर
- समाज में सम्मान और खिलाड़ियों के जीवन पर सकारात्मक प्रभाव

चुनौतियाँ

- अनियमित व लंबे घंटे — सुबह-शाम की पालियां और सप्ताहांत मैच
- परिणाम व टीम प्रदर्शन का लगातार दबाव
- शुरुआती स्तर पर वेतन सीमित और नौकरी संविदा-आधारित हो सकती है

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

O. M. Nambiar
एथलेटिक्स कोच, पी. टी. उषा के गुरु; द्रोणाचार्य पुरस्कार विजेता

ओथयोथु माधवन नांबियार एक साधारण एथलेटिक्स कोच थे जिन्होंने केरल की एक युवा धावक पी. टी. उषा में असाधारण प्रतिभा पहचानी और वर्षों की कठोर मेहनत से उन्हें एशियाई एथलेटिक्स की महानतम खिलाड़ियों में से एक बना दिया। उनकी कोचिंग में उषा ने एशियाई खेलों और ट्रैक-एंड-फील्ड में कई पदक व रिकॉर्ड बनाए, और 1984 के लॉस एंजिल्स ओलंपिक में सेकंड के सौवें हिस्से से पदक चूक गईं। नांबियार को 1985 में द्रोणाचार्य पुरस्कार और 2021 में पद्म श्री से सम्मानित किया गया। उनकी कहानी बताती है कि एक समर्पित कोच अपने खिलाड़ी को विश्व मंच तक पहुँचा सकता है।

Olympics.com · https://www.olympics.com/en/news/om-nambiar-pt-usha-coach-dies-india-athletics

Sunil Dabas
भारतीय महिला कबड्डी टीम की मुख्य कोच; द्रोणाचार्य पुरस्कार पाने वाली पहली महिला कबड्डी कोच

हरियाणा के झज्जर ज़िले के एक गाँव से आने वाली डॉ. सुनील दबास ने 2005 से भारतीय महिला कबड्डी टीम की कोचिंग संभाली और अपनी टीम को दक्षिण एशियाई खेल, एशियाई खेल तथा 2012 के महिला कबड्डी विश्व कप सहित सात अंतरराष्ट्रीय स्वर्ण पदक दिलाए। शारीरिक शिक्षा में परास्नातक और खेल मनोविज्ञान में पीएच.डी. करने वाली दबास 2012 में द्रोणाचार्य पुरस्कार पाने वाली पहली महिला कबड्डी कोच बनीं और 2014 में उन्हें पद्म श्री से सम्मानित किया गया। उनका सफ़र उन सभी लड़कियों के लिए प्रेरणा है जो कोचिंग को करियर बनाना चाहती हैं।

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

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 मनोवैज्ञानिक

11 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर गाइडेंस – प्रशिक्षक (Coach) — https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/%e0%a4%aa%e0%a5%8d%e0%a4%b0%e0%a4%b6%e0%a4%bf%e0%a4%95%e0%a5%8d%e0%a4%b7%e0%a4%95-coach/

2. NSNIS पटियाला – डिप्लोमा इन स्पोर्ट्स कोचिंग — https://nsnis.org/academic-courses/diploma-in-sports-coaching/

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

4. इंडीड – स्पोर्ट्स कोच सैलरी इन इंडिया — https://in.indeed.com/career/sports-coach/salaries

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