



Sports Psychologist

खेल मनोवैज्ञानिक वह विशेषज्ञ होता है जो खिलाड़ियों के 'मन' को उतना ही मज़बूत बनाता है जितना कोच उनके शरीर को। वह एकाग्रता (फोकस), आत्मविश्वास, दबाव में शांत रहना, हार के बाद फिर उठ खड़े होना, चोट से मानसिक रूप से उबरना और...



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-psychologist

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 मनोवैज्ञानिक वह विशेषज्ञ होता है जो खिलाड़ियों के 'मन' को उतना ही मज़बूत बनाता है जितना कोच उनके शरीर को। वह एकाग्रता (फोकस), आत्मविश्वास, दबाव में शांत रहना, हार के बाद फिर उठ खड़े होना, चोट से मानसिक रूप से उबरना और टीम-भावना जैसी चीज़ों पर काम करता है। बड़े मैच से पहले की घबराहट हो या ओलंपिक फ़ाइनल का तनाव — खेल मनोवैज्ञानिक विजुअलाइज़ेशन, सांस-नियंत्रण, लक्ष्य-निर्धारण और मानसिक अभ्यास जैसी तकनीकों से खिलाड़ी को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देने में मदद करता है। यह मनोविज्ञान और खेल दोनों के प्रेम को जोड़ने वाला बढ़ता हुआ करियर है।

2 एक नज़र में

न्यूनतम योग्यता	मनोविज्ञान में स्नातक + खेल मनोविज्ञान में स्नातकोत्तर/डिप्लोमा
कोर्स अवधि	3 वर्ष (BA) + 2 वर्ष (MA) — कुल लगभग 5 वर्ष
आरंभिक वेतन	₹25,000–50,000/माह
कार्य-शैली	अकादमी/टीम में नौकरी या निजी प्रैक्टिस (परामर्श)

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- मन, भावनाओं और व्यवहार को समझने में गहरी रुचि
- खेल और खिलाड़ियों के प्रदर्शन के प्रति उत्साह
- दूसरों की समस्याएँ सुनकर उन्हें आगे बढ़ने में मदद करना पसंद

क्षमताएँ

- धैर्य से सुनने और सहानुभूति रखने की क्षमता
- अवलोकन और मानसिक स्थिति को परखने की सूझबूझ
- दबाव में शांत रहकर सही सलाह देने की क्षमता

ज़रूरी कौशल

- मानसिक आकलन (साइकोमेट्रिक टेस्ट) और खिलाड़ी की प्रोफ़ाइलिंग
- विजुअलाइज़ेशन, इमेजरी और मानसिक अभ्यास सिखाना
- एकाग्रता, आत्मविश्वास और दबाव-प्रबंधन की तकनीकें
- लक्ष्य-निर्धारण और प्रेरणा (मोटिवेशन) पर परामर्श

- चोट के बाद मानसिक रिकवरी और रिहैबिलिटेशन सहयोग
- टीम-निर्माण, संवाद और संघर्ष-समाधान
- गोपनीयता और नैतिकता (एथिक्स) का पालन

4 कैसे पहुँचें

- 1 12वीं कक्षा (किसी भी संकाय) उत्तीर्ण करें; मनोविज्ञान या जीव-विज्ञान विषय लाभदायक है।
- 2 मनोविज्ञान में स्नातक (BA/BSc Psychology) करें — प्रवेश के लिए CUET (UG) देना पड़ सकता है।
- 3 खेल मनोविज्ञान/एप्लाइड स्पोर्ट्स साइकोलॉजी में स्नातकोत्तर (MA/MSc) या PG डिप्लोमा करें — CUET (PG) या संस्थान की प्रवेश परीक्षा दें।
- 4 अकादमी, SAI केंद्र या क्लब के साथ इंटरनशिप/सुपरवाइज़्ड अभ्यास से अनुभव जुटाएँ।
- 5 क्लिनिकल दिशा के लिए RCI (भारतीय पुनर्वास परिषद) में पंजीकरण/मान्यता प्राप्त कोर्स को प्राथमिकता दें।
- 6 किसी टीम/खिलाड़ी के साथ जुड़ें या निजी परामर्श प्रैक्टिस शुरू करें और लगातार शोध व अपडेट करते रहें।

प्रमुख परीक्षाएँ

- CUET (UG) — मनोविज्ञान स्नातक में प्रवेश हेतु
- CUET (PG) — मनोविज्ञान/खेल मनोविज्ञान स्नातकोत्तर में प्रवेश हेतु
- संस्थान-स्तरीय प्रवेश परीक्षा (जैसे LNIPE, राष्ट्रीय खेल विश्वविद्यालय, NSNIS पटियाला)

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- राजस्थान विश्वविद्यालय, मनोविज्ञान विभाग — जयपुर, राजस्थान (<https://www.uniraj.ac.in/>)
- राजस्थान केंद्रीय विश्वविद्यालय (CUET के माध्यम से PG मनोविज्ञान) — अजमेर, राजस्थान (<https://curajcuet.samarth.edu.in/pg/>)
- लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान (LNIPE) - खेल मनोविज्ञान विभाग — ग्वालियर, मध्य प्रदेश (<https://www.lnipe.edu.in/details/departments-of-sport-psychology-1744205967159>)
- राष्ट्रीय खेल विश्वविद्यालय - MA खेल मनोविज्ञान — इम्फाल, मणिपुर
- नेताजी सुभास राष्ट्रीय खेल संस्थान (NSNIS/SAI) - खेल मनोविज्ञान PG डिप्लोमा — पटियाला, पंजाब (<https://nsnis.org/academic-courses/post-graduate-diploma-in-sports-psychology/>)
- निमहांस (NIMHANS) - मनोविज्ञान/क्लिनिकल कोर्स — बेंगलुरु, कर्नाटक (<https://www.nimhans.ac.in/academics/courses>)

निजी संस्थान

- इंस्टिट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड टेक्नोलॉजी (ISST) – स्पोर्ट्स एंड एक्सरसाइज़ साइकोलॉजी डिप्लोमा — पुणे, महाराष्ट्र (<https://www.isstpune.com/courses/distance-diploma-in-sports-and-exercise-psychology/>)
- इंस्टिट्यूट ऑफ गुड मैन्युफैक्चरिंग प्रैक्टिसेज़ इंडिया (IGMPI) – स्पोर्ट्स साइकोलॉजी PG डिप्लोमा — नई दिल्ली / दूरस्थ (<https://igmpi.ac.in/sports-psychology>)

ऑनलाइन

- भारतीय पुनर्वास परिषद (RCI) – पंजीकरण व मान्यता जानकारी — ऑनलाइन (अखिल भारतीय) (<https://rehabcouncil.nic.in/>)
- IGMPi – ऑनलाइन/दूरस्थ स्पोर्ट्स साइकोलॉजी कोर्स — ऑनलाइन (<https://igmpi.ac.in/sports-psychology>)

फीस

सरकारी विश्वविद्यालयों में BA/MA मनोविज्ञान की फीस आमतौर पर बहुत कम (लगभग ₹5,000–30,000 प्रति वर्ष) होती है। LNIPE, राष्ट्रीय खेल विश्वविद्यालय व NSNIS पटियाला जैसे संस्थानों में खेल मनोविज्ञान कोर्स की फीस लगभग ₹20,000–80,000 प्रति वर्ष तक हो सकती है, जबकि निजी संस्थानों के डिप्लोमा ₹30,000–1,50,000 तक हो सकते हैं।

छात्रवृत्तियाँ

- National Scholarship Portal (NSP) (<https://scholarships.gov.in>)
- Rajasthan Scholarship Portal (<https://scholarship.rajasthan.gov.in/>)
- SJE Rajasthan – Social Justice & Empowerment Scholarships (<https://sje.rajasthan.gov.in/>)
- Buddy4Study – Psychology & Higher Education Scholarships (<https://www.buddy4study.com/>)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

खेल अकादमियाँ, SAI (भारतीय खेल प्राधिकरण) केंद्र, राष्ट्रीय व राज्य टीमों, IPL व अन्य लीग फ्रैंचाइज़ी, विश्वविद्यालय, अस्पताल/क्लिनिक और निजी परामर्श प्रैक्टिस।

कार्य-संस्कृति

काम टूर्नामेंट-कैप, प्रशिक्षण सत्र और वन-टू-वन परामर्श के इर्द-गिर्द घूमता है; बड़े इवेंट के दौरान यात्रा और अनियमित घंटे आम हैं। गोपनीयता, धैर्य और खिलाड़ी के साथ भरोसे का रिश्ता सबसे ज़रूरी है। महिलाओं और दिव्यांगजनों के लिए भी इस क्षेत्र में अच्छे अवसर हैं।

कौन नौकरी देता है

- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) और राष्ट्रीय/राज्य खेल अकादमियाँ
- राष्ट्रीय टीमों और महासंघ (जैसे BCCI, ओलंपिक गोल्ड क्वेस्ट, JSW Sports)
- IPL व अन्य पेशेवर लीग फ्रैंचाइज़ी
- निजी खेल अकादमियाँ, क्लब और उच्च-प्रदर्शन केंद्र

- विश्वविद्यालय, कॉलेज और अनुसंधान संस्थान
- स्वयं की निजी परामर्श प्रैक्टिस (फ्रीलांस/क्लिनिक)

माँग (2026)

भारत में ओलंपिक, राष्ट्रमंडल और IPL जैसी प्रतियोगिताओं में सफलता की चाह के साथ 'मानसिक फिटनेस' का महत्व तेज़ी से बढ़ा है। SAI, राष्ट्रीय महासंघ, OGQ और लीग टीमों अब मनोवैज्ञानिकों को नियमित रूप से जोड़ रही हैं, और स्कूल-कॉलेज तथा निजी अकादमियों में भी माँग बढ़ रही है। यह अभी अपेक्षाकृत नया पर तेज़ी से बढ़ता क्षेत्र है, जहाँ योग्य पेशेवरों की कमी है।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

- 1 इंटर्न / सहायक खेल मनोवैज्ञानिक
- 2 खेल मनोवैज्ञानिक (अकादमी/टीम)
- 3 वरिष्ठ / लीड मानसिक-प्रदर्शन कोच
- 4 मुख्य खेल मनोवैज्ञानिक / सलाहकार या विभागाध्यक्ष

कमाई

शुरुआत	₹25,000–50,000/माह
मध्य स्तर	₹70,000–1,00,000/माह
वरिष्ठ स्तर	₹1,20,000–2,00,000+/माह

उद्योग रिपोर्टों (ISST, 2026) के अनुसार शुरुआती स्तर पर लगभग ₹25,000–50,000/माह, मध्य-स्तर पर ₹70,000–1,00,000/माह और वरिष्ठ स्तर पर ₹1,20,000/माह से अधिक आय होती है। निजी परामर्श में प्रति सत्र फीस लगभग ₹1,500–5,000 तक होती है, जिससे शीर्ष पेशेवरों की आय काफी बढ़ जाती है। राष्ट्रीय टीमों व बड़ी लीग फ्रैंचाइज़ी के साथ जुड़ाव सबसे अधिक कमाई देता है।

8 अच्छी बातें • चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- खेल और मनोविज्ञान दोनों के प्रेम को जोड़ने वाला अर्थपूर्ण करियर
- तेज़ी से बढ़ता क्षेत्र जहाँ योग्य पेशेवरों की कमी है
- खिलाड़ियों की जीत और आत्मविश्वास में सीधा योगदान का संतोष

चुनौतियाँ

- लंबी पढ़ाई (स्नातक + स्नातकोत्तर + अनुभव) की ज़रूरत
- बड़े इवेंट में यात्रा, अनियमित घंटे और उच्च दबाव
- शुरुआत में स्थिर नौकरी कम, निजी प्रैक्टिस बनाने में समय

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Bhishmaraj Bam

अग्रणी भारतीय खेल मनोवैज्ञानिक (पूर्व महाराष्ट्र DGP)

महाराष्ट्र के पूर्व पुलिस महानिदेशक (DGP) भीष्मराज बाम भारत में खेल मनोविज्ञान के जनक माने जाते हैं। उन्होंने ओलंपिक व अंतरराष्ट्रीय स्तर के निशानेबाजों — अंजलि भागवत, सुमा शिरूर और जसपाल राणा — तथा क्रिकेटर्स सचिन तेंदुलकर व राहुल द्रविड़ और बैडमिंटन कोच पी. गोपीचंद जैसे दिग्गजों को मानसिक मज़बूती व एकाग्रता की तकनीकें सिखाईं। योग और मनोविज्ञान को जोड़ते हुए उन्होंने 'Winning' जैसी किताबें लिखीं और नासिक में अकादमी स्थापित की। उन्हें भारतीय खेल मनोविज्ञान संघ का लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड और महाराष्ट्र का शिव छत्रपति पुरस्कार मिला। उनका जीवन दिखाता है कि 'मन का प्रशिक्षण' कैसे विजेता तैयार करता है।

Monali Gorhe Foundation • <https://monaligorhefoundation.com/about-bhishmaraj-bam/>

Mugdha Bavare

तैराक से बनीं खेल मनोवैज्ञानिक, माइंडस्पोर्ट (मुंबई)

कभी प्रतिस्पर्धी तैराक रहीं मुग्धा बावरे ने अपने करियर-ट्रांज़िशन के अनुभव को ताकत बनाकर खेल मनोविज्ञान की राह चुनी। उन्होंने 2006 में मुंबई क्रिकेट एसोसिएशन के युवा खिलाड़ियों के साथ शुरुआत की और लगभग एक दशक तक ओलंपिक गोल्ड क्वेस्ट (OGQ) के साथ काम करते हुए ओलंपिक व पैरालंपिक खिलाड़ियों की मानसिक तैयारी में मदद की। JSW Sports और BCCI जैसे संस्थानों के साथ जुड़ीं और अपनी संस्था 'माइंडस्पोर्ट' चलाते हुए किताब भी लिखी। उनका संदेश है कि 'जिस तरह एक खिलाड़ी सोचता है, वही उसे बना या बिगाड़ सकता है' — यह हर युवती के लिए प्रेरणा है जो इस क्षेत्र में करियर बनाना चाहती है।

Forbes India • <https://www.forbesindia.com/article/lifes/the-way-an-athlete-thinks-can-make-or-break-them-mugdha-bavare/94823/1>

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।

- खेल प्रशिक्षक
- खेल उपकरण प्रबंधक
- खेल विश्लेषक

11 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर गाइडेंस – खेल मनोवैज्ञानिक — <https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/%e0%a4%96%e0%a5%87%e0%a4%b2-%e0%a4%ae%e0%a4%a8%e0%a5%8b%e0%a4%b5%e0%a5%88%e0%a4%9c%e0%a5%8d%e0%a4%9e%e0%a4%be%e0%a4%a8%e0%a4%bf%e0%a4%95/>

2. LNIPE ग्वालियर - खेल मनोविज्ञान विभाग — <https://www.lnipe.edu.in/details/department-of-sport-psychology-1744205967159>
3. ISST - भारत में खेल मनोविज्ञान वेतन (2026) — <https://www.isst.co.in/2024/04/20/the-salary-game-earning-potential-in-sports-psychology-in-india/>
4. फोर्ब्स इंडिया - खेल मनोवैज्ञानिक मुग्धा बावरे — <https://www.forbesindia.com/article/lifes/the-way-an-athlete-thinks-can-make-or-break-them-mugdha-bavare/94823/1>

**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