करियर शीट · CAREER SHEET

Athlete

एथलीट यानी पेशेवर खिलाड़ी अनुशासन, फिटनेस और प्रतिभा से अपने खेल में देश-प्रदेश का नाम रोशन करते हैं। राजस्थान में SAI, खेलो इंडिया और राज्य खेल परिषद की अकादमियों तथा खेल कोटे की नौकरियों से यह राह खुलती है। सफलता में समय लगता...

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

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 यानी पेशेवर खिलाड़ी अनुशासन, फिटनेस और प्रतिभा से अपने खेल में देश-प्रदेश का नाम रोशन करते हैं। राजस्थान में SAI, खेलो इंडिया और राज्य खेल परिषद की अकादमियों तथा खेल कोटे की नौकरियों से यह राह खुलती है। सफलता में समय लगता है, इसलिए पढ़ाई भी साथ रखना समझदारी है।

2 एक नज़र में

प्रवेश उम्र	8–14 वर्ष (जल्दी शुरुआत बेहतर)
चयन	ट्रायल व टूर्नामेंट प्रदर्शन
मुख्य राह	SAI/खेलो इंडिया अकादमी + खेल कोटा नौकरी
आय सच	अधिकतर नौकरी/कोचिंग से; शीर्ष खिलाड़ी अनुबंध/इनाम से

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- खेल और शारीरिक गतिविधि
- फिटनेस और स्वस्थ जीवनशैली
- प्रतिस्पर्धा और खुद को साबित करना

क्षमताएँ

- शारीरिक दमखम और सहनशक्ति
- मानसिक दृढ़ता और अनुशासन
- तेज़ प्रतिक्रिया और शरीर-नियंत्रण

ज़रूरी कौशल

- खेल-विशिष्ट तकनीक
- आहार और रिकवरी प्रबंधन
- चोट से बचाव व पुनर्वास
- नियमित कठिन अभ्यास
- दबाव में प्रदर्शन
- लक्ष्य-निर्धारण और समय प्रबंधन

4 कैसे पहुँचें

1. स्कूल व जिला स्तर के खेलों में भाग लें
2. SAI/खेलो इंडिया व राज्य अकादमी ट्रायल दें
3. किसी अकादमी या कोच के अधीन नियमित प्रशिक्षण लें
4. राज्य व राष्ट्रीय टूर्नामेंट में पदक जीतें
5. खेल कोटे से रेलवे/पुलिस/सेना/PSU नौकरी पाएं
6. पढ़ाई साथ रखें ताकि कोचिंग/प्रशासन का विकल्प रहे

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- SAI Training Centre, Jaipur — जयपुर, राजस्थान (https://web.kheloindia.gov.in/sai-training-centre-jaipur)
- SAI Training Centre, Jodhpur — जोधपुर, राजस्थान (https://web.kheloindia.gov.in/sai-training-centre-jodhpur)
- Rajasthan State Sports Council Academies (SMS Stadium) — जयपुर, राजस्थान (https://rssc.rajasthan.gov.in/content/raj/sports/rajasthan-state-sports-council/en/home.html)
- SAI National Centres of Excellence (NCOE) — विभिन्न शहर, भारत (https://sportsauthorityofindia.nic.in/sai_new/ncoe)

निजी संस्थान

- Inspire Institute of Sport (JSW) — विजयनगर, कर्नाटक
- Reliance Foundation Youth Sports — अखिल भारतीय कार्यक्रम

ऑनलाइन

- Khelo India digital resources — ऑनलाइन (https://kheloindia.gov.in/)
- NSNIS Patiala coaching courses — ऑनलाइन/पटियाला

फ़ीस

सरकारी SAI/खेलो इंडिया व राज्य अकादमियों में प्रशिक्षण, भोजन व आवास प्रायः निःशुल्क या बहुत सस्ता होता है। निजी अकादमियां व व्यक्तिगत कोचिंग महंगी हो सकती हैं (सालाना हज़ारों से लाखों रुपये)।

छात्रवृत्तियाँ

- Khelo India Athlete Scholarship (https://kheloindia.gov.in/)

- Target Olympic Podium Scheme (TOPS) (https://sportsauthorityofindia.nic.in/)
- Rajasthan R-TOPS (₹25,000/month for Olympic prospects) (https://sports.rajasthan.gov.in/)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

प्रशिक्षण अकादमियां, स्टेडियम, राष्ट्रीय शिविर तथा देश-विदेश में प्रतियोगिता स्थल; कई खिलाड़ी विभागीय टीमों (रेलवे, पुलिस, सेना) के लिए खेलते हैं।

कार्य-संस्कृति

कठोर दिनचर्या, सुबह-शाम अभ्यास, सख्त आहार और निरंतर मूल्यांकन; अनुशासन और चोट से जूझते हुए लगातार बेहतर होना पड़ता है।

कौन नौकरी देता है

- भारतीय रेलवे (खेल कोटा)
- भारतीय सेना/वायुसेना/नौसेना
- राज्य खेल विभाग व अकादमियां
- पुलिस व अर्धसैनिक बल
- सार्वजनिक उपक्रम (ONGC, बैंक, तेल कंपनियां)
- निजी लीग, क्लब व प्रायोजक

माँग (2026)

प्रतिस्पर्धा बहुत अधिक है; शीर्ष स्तर तक बहुत कम पहुँचते हैं। पर खेल कोटा नौकरियों, कोचिंग व फिटनेस उद्योग में स्थिर अवसर बढ़ रहे हैं।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

1. जिला/स्कूल स्तर खिलाड़ी
2. राज्य अकादमी/SAI प्रशिक्षु
3. राज्य व राष्ट्रीय पदक विजेता
4. अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी (एशियाई/ओलंपिक)
5. कोच, चयनकर्ता या खेल प्रशासक

कमाई

शुरुआत	₹0–15,000/mo
मध्य स्तर	₹30,000–70,000/mo
वरिष्ठ स्तर	₹1,50,000+/mo

आय अनिश्चित है। अधिकांश खिलाड़ी खेल कोटा नौकरी या कोचिंग से कमाते हैं। बहुत कम शीर्ष पेशेवर इनामी राशि, अनुबंध व विज्ञापन से करोड़ों कमाते हैं। इसीलिए शिक्षा साथ रखना ज़रूरी है।

8 अच्छी बातें · चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- देश-प्रदेश का प्रतिनिधित्व और सम्मान
- पदक जीतने पर नौकरी, नकद इनाम व सुविधाएं
- फिटनेस, अनुशासन व आत्मविश्वास का विकास

चुनौतियाँ

- अत्यधिक प्रतिस्पर्धा और अनिश्चित आय
- चोट का जोखिम और छोटा करियर
- कठोर दिनचर्या और बलिदान

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Devendra Jhajharia
पैरालंपिक स्वर्ण विजेता भाला फेंक खिलाड़ी

राजस्थान के चूरू ज़िले के एक किसान परिवार में जन्मे देवेंद्र ने नौ साल की उम्र में बिजली के तार से अपना बायाँ हाथ खो दिया। लकड़ी के भाले से अभ्यास कर उन्होंने 2004 एथेंस और 2016 रियो पैरालंपिक में स्वर्ण जीता और खेल रत्न से सम्मानित हुए।

Olympics.com · https://www.olympics.com/en/news/who-is-devendra-jhajharia-five-things-to-know-about-india-s-double-paralympic-go

Avani Lekhara
पैरालंपिक स्वर्ण विजेता निशानेबाज़

जयपुर, राजस्थान की अवनी एक सड़क दुर्घटना के बाद व्हीलचेयर पर आ गईं। निशानेबाज़ी को अपनाकर उन्होंने टोक्यो 2020 और पेरिस 2024 पैरालंपिक में स्वर्ण जीता और दो पैरालंपिक स्वर्ण जीतने वाली पहली भारतीय महिला बनीं।

Olympics.com · https://www.olympics.com/en/news/paris-2024-paralympics-shooting-avani-lekhara-india-gold-medal

Krishna Poonia
राष्ट्रमंडल स्वर्ण विजेता चक्का फेंक खिलाड़ी

एक किसान परिवार में पली-बढ़ीं और राजस्थान का प्रतिनिधित्व करने वाली कृष्णा पूनिया खेत में काम करते हुए मज़बूत बनीं। उन्होंने 2010 राष्ट्रमंडल खेलों में चक्का फेंक में स्वर्ण जीता और एथलेटिक्स में यह पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला बनीं।

CNN · https://edition.cnn.com/2015/02/04/sport/krishna-poonia-athlete-activist-india/index.html

10 स्रोत व आगे पढ़ें

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

2. खेलो इंडिया — https://kheloindia.gov.in/

3. राजस्थान राज्य क्रीड़ा परिषद — https://rssc.rajasthan.gov.in/content/raj/sports/rajasthan-state-sports-council/en/home.html

4. राजस्थान खेल एवं युवा मामले विभाग — https://sports.rajasthan.gov.in/

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