



SAARTHI · सारथी

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

करियर शीट · CAREER SHEET

Coach / Trainer

खिलाड़ियों और आम लोगों को प्रशिक्षण देकर उनका खेल-कौशल और फिटनेस बनाना। इसमें खेल कोचिंग (NIS/NSNIS डिप्लोमा) और जिम/पर्सनल फिटनेस ट्रेनिंग दोनों आते हैं।



इस करियर की पूरी जानकारी — स्कैन करें

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

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

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

खिलाड़ियों और आम लोगों को प्रशिक्षण देकर उनका खेल-कौशल और फिटनेस बनाना। इसमें खेल कोचिंग (NIS/NSNIS डिप्लोमा) और जिम/पर्सनल फिटनेस ट्रेनिंग दोनों आते हैं।

2 एक नज़र में

प्रवेश योग्यता	12वीं + खेल उपलब्धि या स्नातक
मुख्य रास्ता	B.P.Ed / NSNIS कोचिंग डिप्लोमा / फिटनेस सर्टिफिकेट
शुरुआती वेतन	15,000–28,000 रुपये/माह
काम का स्थान	स्कूल, अकादमी, जिम, स्टेडियम

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- खेल और शारीरिक गतिविधि
- लोगों को सिखाना और प्रेरित करना
- स्वास्थ्य और फिटनेस

क्षमताएँ

- शारीरिक सहनशक्ति और अनुशासन
- प्रदर्शन का निरीक्षण और सुधार
- संवाद और नेतृत्व

ज़रूरी कौशल

- खेल तकनीक और नियमों की जानकारी
- व्यायाम शरीरक्रिया और शक्ति-प्रशिक्षण
- प्रशिक्षण योजना बनाना
- पोषण और चोट-रोकथाम
- प्रेरणा और मानसिक तैयारी
- प्रगति मापना और रिकॉर्ड रखना

4 कैसे पहुँचें

- 1 12वीं के बाद B.P.Ed (शारीरिक शिक्षा स्नातक) करें

- 2 खेल में राष्ट्रीय/अंतरराष्ट्रीय स्तर का प्रदर्शन बनाएं
- 3 SAI के NSNIS पटियाला से खेल कोचिंग डिप्लोमा लें
- 4 जिम ट्रेनर बनने के लिए ACE/K11 जैसा फिटनेस सर्टिफिकेट लें
- 5 M.P.Ed या विशेषज्ञता से आगे बढ़ें
- 6 अकादमी, स्कूल या जिम में अनुभव और ग्राहक बनाएं

प्रमुख परीक्षाएँ

- राजस्थान B.P.Ed प्रवेश परीक्षा (PTET/विश्वविद्यालय)
- NSNIS डिप्लोमा हेतु शारीरिक दक्षता एवं चयन परीक्षा

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- University of Rajasthan (B.P.Ed/M.P.Ed) — जयपुर, राजस्थान (<https://collegedunia.com/university/25853-uniraj-university-of-rajasthan-jaipur/bachelor-of-physical-education-bped-214>)
- Netaji Subhas National Institute of Sports (NSNIS) — पटियाला, पंजाब (<https://nsnis.org/academic-courses/diploma-in-sports-coaching/>)
- Government Physical Education Colleges — राजस्थान (विभिन्न जिले)

निजी संस्थान

- Biyani Group of Colleges (B.P.Ed) — जयपुर, राजस्थान (<https://www.biyanicolleges.org/course/bped-college-in-jaipur/>)
- K11 School of Fitness Sciences — अखिल भारतीय (केंद्र/ऑनलाइन)

ऑनलाइन

- ACE Personal Trainer Certification (India) — ऑनलाइन (<https://www.fitnessmatters.org/ace-fitness-certification-in-india-2026-complete-guide/>)

फ़ीस

सरकारी B.P.Ed लगभग 20,000–60,000 रुपये/वर्ष; NSNIS कोचिंग डिप्लोमा लगभग 63,800 रुपये; फिटनेस सर्टिफिकेट लगभग 30,000–1,00,000 रुपये।

छात्रवृत्तियाँ

- Khelo India Scholarship (SAI) (<https://kheloindia.gov.in/>)
- National Scholarship Portal (<https://scholarships.gov.in/>)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

स्कूल और कॉलेज, खेल अकादमी, SAI केंद्र, स्टेडियम, जिम और फिटनेस स्टूडियो।

कार्य-संस्कृति

सुबह-शाम की शिफ्ट, मैदान/जिम में शारीरिक रूप से सक्रिय, प्रतियोगिता के मौसम में व्यस्त।

कौन नौकरी देता है

- सरकारी और निजी स्कूल
- खेल अकादमियां और क्लब
- फिटनेस स्टूडियो और होटल स्पा
- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI)
- जिम चेन (Gold's Gym, Cult आदि)
- स्व-रोजगार पर्सनल ट्रेनर

माँग (2026)

फिटनेस और खेलों में बढ़ती जागरूकता से माँग तेजी से बढ़ रही है; शहरों में पर्सनल ट्रेनर और स्कूलों में कोच दोनों की जरूरत है।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

- 1 सहायक कोच / जूनियर ट्रेनर
- 2 कोच / प्रमाणित पर्सनल ट्रेनर
- 3 वरिष्ठ कोच / हेड ट्रेनर
- 4 मुख्य/राष्ट्रीय कोच या स्वयं का स्टूडियो

कमाई

शुरुआत	₹15,000–28,000/माह
मध्य स्तर	₹30,000–50,000/माह
वरिष्ठ स्तर	₹50,000–1,00,000+/माह

स्कूल कोच का वेतन स्थिर पर सीमित होता है; पर्सनल ट्रेनर कमीशन और अभिजात/सेलिब्रिटी कोच सबसे अधिक कमा सकते हैं।

8 अच्छी बातें • चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- सक्रिय, स्वस्थ जीवनशैली और खेल से जुड़ाव
- दूसरों की ज़िंदगी बदलने का संतोष
- अनुभव के साथ अच्छी कमाई और स्व-रोजगार का मौका

चुनौतियाँ

- अनियमित समय और शारीरिक थकान
- शुरुआती वेतन कम और अनिश्चित
- परिणाम और प्रदर्शन का दबाव

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Priya Singh

राजस्थान की पहली महिला बॉडीबिल्डर और जिम ट्रेनर

बीकानेर की प्रिया सिंह जिम की नौकरी से बॉडीबिल्डिंग में आई और दो बच्चों की मां होते हुए 2022 में थाईलैंड में स्वर्ण जीता। अब वे युवा लड़कियों को फिटनेस में प्रशिक्षण देती हैं।

myKhel • <https://www.mykhel.com/more-sports/priya-singh-rajasthan-s-first-female-bodybuilder-a-mother-of-two-is-breaking-stereotypes-205264.html>

Rajesh Kumar

एथलेटिक्स कोच (NIS पटियाला प्रशिक्षित)

रोहतक के राजेश कुमार 21 साल से बिना शुल्क लिए युवाओं को कोचिंग दे रहे हैं। उनके करीब 2,500 खिलाड़ियों ने 140+ राष्ट्रीय पदक जीते और आठ ने देश का प्रतिनिधित्व किया।

ETV Bharat • <https://www.etvbharat.com/en/offbeat/rohtaks-dronacharya-rajesh-kumar-who-built-champions-without-charging-a-rupee-enn26060501675>

10 स्रोत व आगे पढ़ें

1. NSNIS पटियाला कोचिंग डिप्लोमा — <https://nsnis.org/academic-courses/diploma-in-sports-coaching/>

2. राजस्थान B.P.Ed प्रवेश जानकारी — <https://collegedunia.com/courses/bachelor-of-physical-education-bped/rajasthan-bped-admission>
3. भारत में पर्सनल ट्रेनर वेतन 2026 — <https://www.fitnessmatters.org/personal-trainer-salary-in-india-2026-how-much-you-can-earn-after-certification/>
4. ACE फिटनेस सर्टिफिकेशन गाइड 2026 — <https://www.fitnessmatters.org/ace-fitness-certification-in-india-2026-complete-guide/>

**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.gssjethantri.in