



PODYUM *Tenis* Kulübü
&
 Barcelona
Sports Academy

PodyumPark Yaşam ve Eğlence Merkezi
“Yaşama Dair Ne Varsa”

PodyumPark; hayatı keyif katan renklerin bir araya geldiği, her anı **kaliteli, lezzetli, güvenli, eğlenceli, sportif, kültürel ve sanatsal bir karma...**

*PodyumPark Life and Entertainment Center “**All there is about living**”*

*PodyumPark; A world of colors that add joy to life, every moment of **quality, taste, safety, fun, sports, culture and arts...***

Yaşama Dair Ne Varsa Anything About Life

Tüm sosyo-ekonomik ve kültürel göstergeleri ile ülkenin en yüksek verilerine sahip ilçerinden biri olan Nilüfer'de 85 bin m² alanda 6 yıldır kentin nefes alma ve cazibe noktasıdır. Doğayla iç içe tasarlanmış yürüyüş, dinlenme ve aktivite alanları, cafe, restaurant, hobi ve alışveriş mağazaları, çocuk eğlence alanları, toplantı ve banquet merkezi, spor salonları, aquapark, basketbol sahası, tenis kulübü, açık ve kapalı kortları, sinema ve tiyatro salonları ile her yaşa ve ihtiyaca cevap verecek yüksek bir potansiyele sahiptir.

Aylık ortalama ziyaretçi girişi 950 bindir. 85 bin m² alanın % 85'i yeşil alan ve yarı açık alanlara ayrılmış PodyumPark, klasik alışveriş merkezi algısının tamamen dışında kurgulanmıştır.

Nilüfer, which is one of the champions in the country with all its socio-economic and cultural indicators, has been the breathing and attraction point of the city for 6 years on an area of 85,000 square meters. With walking, resting and activity areas designed intertwined with nature, cafes, restaurants, hobby and shopping stores, children's entertainment areas, meeting and banquet center, sports halls, aquapark, basketball court, tennis club, indoor and outdoor courts, cinema and theater halls. It has a high potential to meet all ages and needs.

The monthly average visitor entry is 950 thousand. 85% of the 85 thousand m² area is reserved for green and semi-open areas.



Podyum Tenis Kulübü



Podyum tenis Kulübü IAF normlarında olup, 6.000 m² alanda 3 adet sert zeminli kapalı aynı zamanda ısıtmalı ve 4 adet açık toprak zeminli korta sahiptir. Podyum Tenis Akademisi, ITF (Uluslararası Tenis Federasyonu) ve Türkiye Tenis Federasyonu kuralları çerçevesinde hem ulusal hem de uluslararası platformlarda rekabet edebilecek seviyede sporcular yetiştirmeyi hedef edinen bir kurumdur.

Teknik kadromuzda toplam 6 antrenör, 2 kondisyoner, 2 mentor, beslenme ve diğer sağlık problemlerinde kurumsal ortakları ile hareket etmektedir.

Tüm klasik tanımların ve standartların dışında, konforlu ve dinamik detayları ile kusursuz bir iklimlendirme ve aydınlatma altyapısı; hem açık hem de kapalı kortlarda doğru koşullarda tenis oynanabilir ortamlar yaratmak üzere hazırlanmıştır.



It is in IAF norms and has 3 hard-floored indoor courts as well as heated and 4 open-ground courts on an area of 6.000 m². Podium Tennis Academy is an institution that aims to train athletes at a level that can compete in both national and international platforms within the framework of the rules of ITF (International

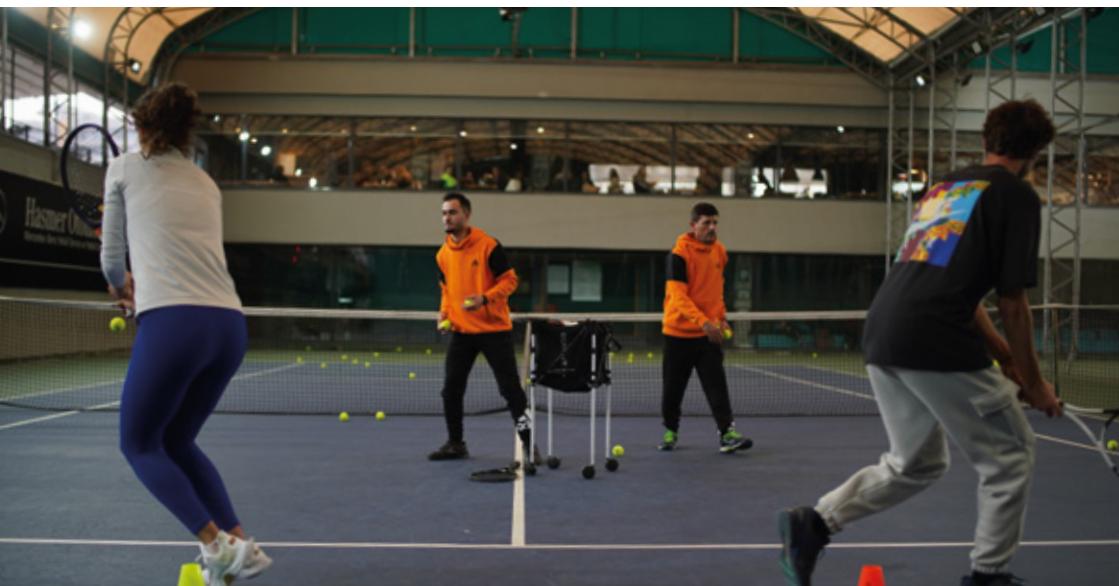
Tennis Federation) and Turkish Tennis Federation. In our technical staff, a total of 6 trainers, 2 conditioners, 2 mentors act with their corporate partners in nutrition and other health problems.

Apart from all classical definitions and standards, a perfect air conditioning and lighting infrastructure with comfortable and dynamic details; It has been prepared to create environments where tennis can be played under the right conditions on both indoor and outdoor courts.

Performans Akademisi;

Ağırlıklı çocuk ve genç sporcuların, tenis sporunda hız, kondisyon kuralları, fiziksel gücün istikrarlı kullanımına dair daha profesyonel tekniklerle eğitim imkanı sağlama amacı ile eğitim vermektedir.

Podyum Tenis Akademisi; temel olarak uluslararası tenis akademilerinin ve günümüzün her yaştan profesyonel tenisçilerinin kullandığı en son ekipmanlara ve sistemlere sahip altyapısı ile kulüp üyesi olmadan kaliteli ve ileri seviyede eğitim almaya imkan tanımaktadır.



Performance Academy;

It provides training mainly for children and young athletes with the aim of providing training opportunities with more professional techniques on speed, condition rules and stable use of physical power in tennis.

Podyum Tennis Academy, with its infrastructure that has the latest equipment and systems used mainly by international tennis academies and today's professional tennis players of all ages, provides the opportunity to receive quality service and advanced training without being a member of the club.

Podyum Tenis & Barcelona Sports Academy



“Tenis eğitiminde uluslararası standartlar dönemi başladı”

Uluslararası alanda, yetkin kadrosu ve deneyimlenmiş eğitim ekolü ile Barcelona Sports Akademisi, Şubat 2023 itibarıyle Türkiye eğitimlerini Podyum Tenis Kulubü'nde vermeye başladı.

Podyum Tennis & Barcelona Sports Academy

“*The era of international standards in tennis education has begun*”

With its internationally competent staff and experienced training school, Barcelona Sports Academy started to give its Turkish training at the Podyum Tennis Club as of February 2023.



BARCELONA SPOR AKADEMİSİ, işine tutkuyla ve şevkle bağlı eğitmen koçları ve başarısı defalarca denenmiş eğitim ekolü ile, her yaştan ve her seviyeden oyuncunun, eğitimini, seviyesini geliştirmesini ve tenis sporunun gerekliliklerini benimseyen sporcular olmasını hedefler ve tüm süreci buna göre planlar.

Küçük yaşlarda alınan eğitim ile; disiplin, sabır, kararlılık ve özgüven gibi kalıcı karakter özellikleri, fiziksel gelişmeye eklenir. Yalnızca sporcular ile değil, aile ile sürekli kontakta kalarak ilerleyen eğitim süreci, çocuk ve genç sporcuların gelişimi birlikte izlemeye, zamanında gerekten müdahaleleri yapmaya ve iletişimini güçlendirmeye fazlaıyla katkı koymaktadır.

Antrenörler, oyuncular ve ebeveynler arasındaki iletişim, çocuğun daha verimli bir şekilde gelişmesine olanak tanır. Barcelona Sports Academy, her sporcuya özel, kişiselleştirilmiş bir eğitim süreci hazırlama konusunda uzmanlaşmıştır. BSA, eğitmen eğitimini de en az öğrenciler kadar önemektedir ve onların eğitimlerini de bir üst seviyeye çıkartmak için zaman ve kaynak ayırmaktadır.

BSA eğitmenleri, dünyanın her yerinde tenis koçluğu yapma ve tenis programları yürütme konusunda uzun yıllara dayanan deneyime sahiptir.

BARCELONA SPORTS ACADEMY, with its passionate and enthusiastic trainers and its tried-and-tested training school, aims to make players of all ages and levels improve their education and level and become athletes who adopt the requirements of tennis, and plans the whole process accordingly.

With the education received at a young age; Enduring character traits such as discipline, patience, determination and self-confidence are added to physical development. The education process, which progresses by staying in constant contact not only with the athletes but also with the family, contributes greatly to monitoring the development of children and young athletes together, making the necessary interventions in a timely manner and strengthening communication. Communication between coaches, players and parents allows the child to develop more efficiently.

Barcelona Sports Academy specializes in preparing a personalized training process for each athlete. BSA attaches importance to instructor training as much as students and dedicates time and resources to take their education to the next level. BSA instructors have years of experience coaching tennis and running tennis programs around the world.

Barcelona Sports Academy Türkiye

Barcelona Spor Akademisi eğitim programları Türkiye'de, Bursa'da Podyum Tenis Kulübü'nde gerçekleştirilmektedir. Akademi öğrencileri, kayıtlı oldukları süre boyunca, üye statüsünde Podyum Tenis Kulübü tesislerinde eğitim alarak, imkanlarından yararlanmaktadır.

Podyum Tenis Kulübü İstanbul Uluslararası havaalanına 1 saat, Bursa şehir merkezine ise sadece 5 dakika uzaklıktadır.



Barcelona Sports Academy Turkey

Barcelona Sports Academy training programs are held in Turkey, at the Podyum Tennis Club in Bursa. Academy students benefit from their opportunities by taking training at the facilities of the Podyum Tennis Club as a member during their registration period. Podyum Tennis Club is 1 hour away from Istanbul International airport and only 5 minutes away from Bursa city center.



Eğitim programları,
bireysel yetenek ve hedeflere
göre düzenlenmiştir.

*Training programs are
organized according to
individual abilities and goals.*

Eğitim Metodu;
Training method;



- Kişiye özel programlar
- Bireyselleştirme
- Aile gibi ortam
- Sınırlı sayıda tam zamanlı oyuncu
- Kişiye özel fitness ve zihinsel eğitim desteği
- Oyuncu ve birey olarak çok yönlü gelişim
- Tailor made programs – Individualization
- Family like environment
- Limited number of full time players
- Personalized fitness and mental training support
- All-round development as a player and as an individual

Tenis Programı
Tennis Program



- Tam zamanlı ve yarı zamanlı eğitim seçenekleri
- Günde 2 eğitim
- Yaş, seviye ve okul takvimine göre bireyselleştirme
- Turnuva dönemlendirme, hazırlık & antrenörlük
- Türkiye ve Avrupa tenis ve ITF turnuva müsabakaları (Gençler, erkekler ve kadınlar)
- Full-time and part-time study options
- 2 trainings per day
- Individualization by age, level and school calendar
- Tournament scheduling, preparation & coaching
- Turkey and Europe tennis and ITF tournament competitions (Juniors, men and women)



Fiziksel hazırlık Tenis için uygunluk;

Tenis için beden eğitimi, aerobik ve anaerobik dayanıklılık, patlayıcı güç, kuvvet ve esneklik arasındaki mükemmel dengeyi sağlamayı amaçlar. Tenis çok özel kondisyon gerektiren bir spordur. Öğrencilerimizi sadece formda bir atlet değil, formda bir tenis oyuncusu olması için eğitiriz. Zihinsel eğitimler; Gelişen zihniyet fikri, zihinsel yaklaşımımızın temelidir. Oyunculara bu psikolojik yaklaşımı aşılayan ve tenis yolculuklarında destek ağı sunan bir ortam yaratılmaktadır.

Physical preparation Fitness for tennis;

Physical training for tennis aims to achieve the perfect balance between aerobic and anaerobic endurance, explosive power, strength and flexibility. Tennis is a sport that requires very special conditioning. We train our students to be a fit tennis player, not just a fit athlete. mental training; The idea of an evolving mindset is the foundation of our mental approach. An environment is created that instills this psychological approach to the players and provides a support network in their tennis journey.

Yarı Zamanlı Program

"Genç Oyuncular ve Yetişkinler"

- 1 saat fitness
- 2 saat tenis (Uygulamalı Pratik)
- Önerilen yaşı aralığı 7 ile 12 yaş, 30 yaş+
- Konaklamalı veya konaklamasız & yemekli

Tam Zamanlı Program

- 2 saat tenis (Uygulamalı Pratik)
- 1 saat fitness
- 2 saat tenis (maç oyunu)
- Önerilen yaşı aralığı 10 yaş+
- Konaklamalı veya konaklamasız & yemekli

Part time program

"Young players and adults"

- 1 hour of fitness
- 2 hours of tennis (Hands-on practice)
- Recommended age range 7 to 12 years,
30 years+
- With or without accommodation & meals

Full time program

- 2 hours of tennis (Hands-on practice)
- 1 hour of fitness
- 2 hours of tennis (match game)
- Recommended age range is 10 years +
- With or without accommodation & meals



Tenis & Dil Eğitimi; Tennis and Foreign Language Training

Yarı Zamanlı Program

2 saat tenis
1 saat fitness
Standart dil kursu - günde 1 saat
Yoğun dil kursu - günde 2 saat
Konaklamalı veya konaklamasız
& Yemekli

Tam Zamanlı Program

4 saat tenis
1 saat fitness
Standart dil kursu - günde 1 saat
Yoğun dil kursu - günde 2 saat
Konaklamalı veya Konaklamasız
& yemekli

**Tennis &
Language Training**
*Learn languages together
with tennis training*

Part-time program

- 2 hours of tennis
- 1 hour of fitness
- standard language course
1 hour per day
- intensive language course
2 hours per day
- With or without accommodation
& meals

Full-time program

- 4 hours of tennis
- 1 hour of fitness
- Standard language course
1 hour per day
- Intensive language course
2 hours per day
- With or without accommodation
& meals

Tatil Yaz Programları

Eğitim Programları

Bireylelere ve gruplara özel haftalık ve aylık tenis, fitness ve mental antrenman programları. Her yaş ve seviye için bireysel ders seçeneği ile yarı zamanlı ve tam zamanlı eğitim programları.

Avantajlı Konaklama

Tüm konaklama seçeneklerimiz hem akademimize hem de PodyumPark'a (Bursa) yürüme mesafesindedir. Eğitim ve tatili birleştirmek için konaklamalı seçenekler mükemmel bir seçenekdir.

Konaklama

Farklı konaklama seçenekleri sunan Podyum Tennis Kulübü & Barcelona Sports Academy, konaklamanızı olabildiğince konforlu geçirmenize yardımcı olacaktır. Oteller, apart otelleri, apartmanlar ve Türk aileleri bizimle işbirliği yaparak akademi'de kalan oyuncular ve aileleri için özel fiyatlar sunuyor.

Eğlence Aktiviteleri

Eğitim sonrası aktiviteler arasında PodyumPark içindeki spor ve Aquapark seçenekleri, Bursa kent gezileri, yerel cazibe merkezlerine geziler, dünyanın her yerinden yeni arkadaşlar edinme yer alabilir.

Eğlence Aktiviteleri

Bireysel ve yoğun antrenman isteyen bir oyuncu için BSA, sizlere baş antrenör ve antrenörler uzman analiz ve koçluk sağlayabilir. Bireysel dersler, oyununuzun iyileştirilmesi gereken belirli bir alanına odaklanarak oyununuzu daha hızlı geliştirmenize yardımcı olacaktır. Bireysel dersler, akademideki başka bir programa harika bir ek olabilir, ancak kendi başlarına da rezerve edilebilirler.



Vacation & Summer Programs

Educational programs

Weekly and monthly tennis, fitness and mental training programs for individuals and groups. Part-time and full-time study programs with individual tuition options for all ages and levels.

Advantageous Accommodation

All our accommodation options are within walking distance of both our academy and PodyumPark (Bursa). Accommodation options are a great option to combine education and vacation.

Entertainment Activities

Post-training activities may include sports and Aquapark options in PodyumPark, Bursa city tours, trips to local attractions, and making new friends from all over the world.

Individual Lessons

For a player who wants individual and intense training, BSA can provide you with head coaches' and coaches' expert analysis and tutorship. Individual lessons will help you improve your game faster by focusing on a specific area of your game that needs improvement. Individual lessons can be a great addition to another program in academia, but they can also be booked on their own.

Accommodation

Offering different accommodation options, Podium Tennis Club & Barcelona Sports Academy will help you to make your stay as comfortable as possible. Hotels, apartments, apartments and Turkish families cooperate with us to offer special rates for the players staying in the academy and their families.



Yıllık Program

Tenis Programı

Cumartesi sabahları yapılan ekstra grup antrenmanları ile öğrenciler haftanın beş günü antrenman yapmaktadır. Toplamda haftalık program, tam zamanlı öğrencilerimiz için 20 saatten fazla tenis ve fitness eğitimini içerir. Yıl boyunca oyuncunun ilerlemesini takip eden deneyimli Barcelona Spor Akademisi koçları öğrencilere bireysel ilgi gösterir. Eğitim, tenisin taktiksel ve teknik yönlerinin yanı sıra fitness ve zihinsel koçluğu içerir.

Akademik Çalışmalar

Birinci sınıf tenis eğitimimiz, Türk ve İngiliz okulları ile yakın ilişkimiz sayesinde özel bir akademik çalışma programı (çevrimiçi çalışma seçeneği ile) ile birleştirilebilir.

Konaklama

Reşit olmayan oyuncular, bölgede yaşayan yerel Bursali (Türk) ailelerin yanında ağırlanır. Akademi, bu ev sahibi aileleri çok dikkatli bir şekilde seçer. Tüm konaklama birimleri oyuncunun yaşına, ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre incelenir ve seçilir. Yetişkin oyuncular ise akademiye yakın otel ve apartlarda konaklama imkanına sahipler.

Daha fazla bilgi için bize ulaşın;

@podyumtenis

@barcelona_sportsacademy

www.podyumtenis.com

info@podyumtenis.com

www.barcelonasportsacademy.com

info@barcelonasportsacademy.com



Annual Program

Tennis Program

With the extra group trainings on Saturday mornings, students train five days a week. In total, the weekly program includes more than 20 hours of tennis and fitness training for our full-time students. Experienced Barcelona Sports Academy coaches provide individual attention to students, following the player's progress throughout the year. Training includes the tactical and technical aspects of tennis, as well as fitness and mental coaching.

Academic studies

Our world-class tennis training can be combined with a dedicated academic study program (with the option to study online) thanks to our close relationship with Turkish and British schools.

Accommodation

Underage players are hosted with local Bursa (Turkish) families living in the region. The Academy selects these host families very carefully. All accommodations are reviewed and selected based on the player's age, needs and preferences. Adult players have the opportunity to stay in hotels and apartments close to the academy.

Contact us for more information:

@podyumtenis

@barcelona_sportsacademy

www.podyumtenis.com

info@podyumtenis.com

www.barcelonasportsacademy.com

info@barcelonasportsacademy.com



BARCELONA SPOR AKADEMİSİNE HOŞ GELDİNİZ

Bu broşür ile akademimizdeki konaklamamanızı kolay ve rahat hale getirmeyi amaçlıyoruz. Akademideyken ihtiyacınız olan tüm bilgileri size sağlayacağımızı umuyoruz.

PODYUM'DA İYİ KALMAK DİLEĞİYLE

Metodolojimiz

Tenis, kişinin karakterini şekillendiren bireysel bir spordur. Kendine güven, sabır, karar verme, disiplin ve adil oyun gibi olumlu nitelikler ve beceriler geliştirir. Spora olan tutkumuzun ve hatırı sayılır tecrübeümüz, öğrencilerimizin sadece güçlü tenisçiler olarak değil, en önemli güclü bireyler olarak gelişmelerine yardımcı olmamıza izin verdiğine inanıyoruz.

Ayrıca, oyuncunun genel gelişiminde önemli bir rol oynayan ebeveynlerle sağlıklı bir ilişki kurmanın gerekliliğine de kesinlikle inanıyoruz.

Koçlar, oyuncular ve ebeveynler arasındaki iletişim, çocuğun daha verimli bir şekilde gelişmesine olanak tanır. İşimiz mahkemedede bitmiyor, saha dışında devam ediyor ve gerekli görüldüğü sürece devam edecek.

En üst seviyede tenis oynama hayalini paylaşan her yaştan oyuncuyu bekliyoruz. Bizimle birlikteyken, oyuncular hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için personelimiz tarafından bireysel olarak ilgilenecektir.

Kişiselleştirilmiş eğitimim başarının anahtarını olduğuna inanıyoruz ve düşük oyuncu/antrenör oranımız, tüm Akademi oyuncularına son derece özelleştirilmiş eğitimler sağlayabileceğimiz anlamına geliyor.

WELCOME TO THE BARCELONA SPORTS ACADEMY

With this brochure we intend to make your stay at our academy easy and comfortable. We hope that it will provide you with all the information you need while at the academy.

WISHING YOU A NICE STAY AT PODYUM

Our Methodology

Tennis is an individual sport that shapes a person's character. It develops positive attributes and skills such as self-confidence, patience, decision-making, discipline and fair play. We believe that our passion for the sport and our considerable experience allow us to help our students develop not only as strong tennis players, but most importantly, as strong individuals.

We also firmly believe in having a healthy relationship with parents, who play an important role in the player's overall development. Communication between coaches, players, and parents allows for a more efficient development of the child. Our work does not end after a session on court, it continues off the court and will last for as long as deemed necessary.

We welcome players of all ages who share a dream of playing tennis at the highest level. While with us, players will receive individual attention from our staff to help them achieve their goals. We believe that personalised training is the key to success and our low player/coach ratio means we can provide highly customised trainings for all Academy players.



Kurallar Öneriler

Tüm oyuncuların tenis ve fitness uygulamaları için gerekli donanıma sahip olması gereklidir.

- + Kortlara girmek için uygun tenis ayakkabıları
- + Güneş kremi
- + Bir şapka
- + 1,5L su ve/veya enerji içecekleri
- + Enerji çubukları ve/veya meyve (örn. muz)
- + İlk yardım çantası
- + Fitness ayakkabıları
- + Havlu
- + Yüz maskesi

Important Phone Numbers & Links

POLİS	112
HASTANE	112
ECZANE	0 224 272 37 22
TRENLER	www.burulas.com.tr/rayli-sistemler/bursaray
OTOBÜSLER	www.burulas.com.tr/otobus
HAVAALANI (SHUTTLE)	https://bus.burulas.com.tr/



Rules

Recommendations

All players need to possess necessary equipment for tennis and fitness practice.

- + Appropriate tennis shoes to enter the courts
- + Sunscreen
- + A cap
- + 1.5L water and/or energy drinks
- + Energy bars and/or fruit (e.g. bananas)
- + A first-aid kit
- + Fitness shoes
- + Towel
- + Face mask

Important Phone Numbers & Links

POLICE	112
HOSPITAL	112
PHARMACY	0 224 272 37 22
TRAINS	www.burulas.com.tr/rayli-sistemler/bursaray
BUSES	www.burulas.com.tr/otobus
AIRPORT (SHUTTLE)	https://bus.burulas.com.tr/