

Esperto Universitario

Preparazione dei Giocatori di Pallavolo

Approvato da NBA





Esperto Universitario

Preparazione dei Giocatori di Pallavolo

- » Modalità: online
- » Durata: 6 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtitute.com/it/scienze-motorie/specializzazione/specializzazione-preparazione-giocatori-pallavolo

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Struttura e contenuti

pag. 12

04

Metodologia

pag. 18

05

Titolo

pag. 26

01

Presentazione

La specializzazione nella Pallavolo moderna ha fatto sì che non solo esistano profili specifici per ciascuna posizione, bensì che le tattiche tradizionali siano state sostituite da una maggiore forza in attacco, attraverso l'inserimento in campo di un quinto schiacciatore e di un eccellente palleggiatore. La composizione di una squadra di alto livello richiede una conoscenza avanzata della tecnica dell'atleta, della strategia di gioco e delle condizioni sportive. Sulla base di questo approccio, TECH ha creato questo programma, che fornirà all'allenatore le risorse necessarie per perfezionare le abilità e le capacità del giocatore, oltre a migliorare la biomeccanica per prevenire gli infortuni. Una qualifica in modalità 100% online e con il programma più innovativo del panorama accademico attuale.





“

In soli 6 mesi avrai acquisito tutte le competenze per poterti sviluppare come allenatore di primo livello di una squadra di Pallavolo Professionale"

Lo sviluppo di un giocatore di pallavolo professionista avviene in un lungo periodo di tempo, all'interno del quale confluiscono elementi come la forma fisica, l'abilità tecnica e psicologica e la visione collettiva del gioco. Un'evoluzione che comporta un lavoro essenziale da parte dell'allenatore, non sempre manifesto, ma fondamentale nel percorso verso la massima competizione.

Pertanto, la figura dell'allenatore risulta fondamentale nella preparazione dell'atleta, poiché deve essere consapevole degli esercizi per il miglioramento della tecnica in attacco, in difesa o nel posizionamento, così come dell'incorporazione di nuovi modelli tattici a seconda dell'avversario.

Per tale ragione, TECH ha progettato l'Esperto Universitario in Preparazione dei Giocatori di Pallavolo, tenuta da figure di spicco di questo sport.

Si tratta di una specializzazione avanzata con una prospettiva teorica, pratica e innovativa mostrando non solo i concetti di base della tecnica, bensì fornendo chiari esempi relativi agli allenamenti per ciascuna posizione. Una visione molto utile per incorporare immediatamente queste tecniche nelle sessioni di qualsiasi squadra di Pallavolo.

Questo percorso accademico dedicherà uno spazio importante all'approfondimento della tattica, fornendo agli studenti materiale didattico innovativo (video riassuntivi di ogni argomento, video In Focus, ecc.), che permetterà loro di aggiornare le proprie strategie nel posizionamento dei giocatori in campo. Inoltre, il programma fornirà un interessante approfondimento sulla biomeccanica, al fine di evitare gli infortuni agli atleti e di intervenire adeguatamente nel momento in cui si verificano.

Si tratta di un'opportunità eccezionale per progredire nell'ambito della Pallavolo attraverso un'opportunità accademica senza obbligo di frequenza e senza lezioni con orari fissi, che offrirà la possibilità di accedere al programma con un dispositivo elettronico dotato di connessione a internet e in qualsiasi momento della giornata.

Questo **Esperto Universitario in Preparazione dei Giocatori di Pallavolo** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Lo sviluppo di casi di studio presentati da esperti nel campo dell'Educazione Fisica e della Pallavolo Professionale
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni tecniche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile con una connessione internet



Apprenderai tutte le tecniche e le metodologie necessarie per migliorare le prestazioni dei tuoi giocatori di Pallavolo"

“

Approfondisci, grazie al materiale multimediale, gli interventi di primo soccorso necessari in caso di infortunio di un giocatore sul campo di gioco"

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Implementa nelle tue sessioni di allenamento le tattiche più moderne, impiegate dalle squadre agonistiche.

Perfeziona il sistema di gioco della tua squadra grazie a questo Esperto Universitario in modalità 100% online.



02

Obiettivi

L'Esperto Universitario è stato progettato per facilitare la crescita professionale di allenatori e Giocatori di Pallavolo. Per tale ragione, TECH mette a disposizione numerose risorse didattiche accessibili in ogni momento. In questo modo sarà più semplice imparare a migliorare la tecnica di attacco e di difesa degli atleti e approfondire la biomeccanica per ridurre gli infortuni.



“

I numerosi esempi forniti in questo programma ti forniranno una visione molto più approfondita delle tattiche utilizzate dalle squadre internazionali”



Obiettivi generali

- Pianificare l'allenamento specifico per il pieno sviluppo del giocatore di pallavolo
- Strutturare sessioni di allenamento generale per raggiungere gli obiettivi della squadra
- Applicare strategie di recupero adeguate alle esigenze dell'atleta
- Valutare e sviluppare le capacità del giocatore per portarlo al suo massimo potenziale
- Gestire l'area di allenamento in una squadra di alto livello
- Sviluppare la corretta preparazione fisica di un giocatore

“

Sai come migliorare la biomeccanica dei tuoi giocatori nel loro servizio? Iscriviti subito a questo Esperto Universitario e scopri!”





Obiettivi specifici

Modulo 1. Tecnica individuale

- ♦ Approfondire i diversi fondamenti tecnici della Pallavolo
- ♦ Approfondire i metodi di allenamento della pallavolo
- ♦ Spiegare le diverse tecniche e gli errori più frequenti nelle competizioni di alto livello
- ♦ Descrivere le strategie per allenare l'alzata della palla, la ricezione, il palleggio, il bagher, il muro, la schiacciata e la battuta

Modulo 2. Tattica

- ♦ Affrontare i sistemi di gioco utilizzati nella pallavolo e i metodi di allenamento
- ♦ Approfondire le tattiche di servizio, ricezione e attacco e la loro pratica in campo
- ♦ Approfondire i complessi strategici e il loro allenamento nella pallavolo
- ♦ Spiegare le diverse possibilità di scelta del sistema di gioco in funzione della tecnica dell'avversario

Modulo 3. Biomeccanica e lesioni

- ♦ Capire cosa succede nel corpo dell'atleta in ogni singolo movimento che esegue
- ♦ Conoscere le tecniche di trattamento degli infortuni
- ♦ Approfondire le strategie da utilizzare nelle squadre di pallavolo per prevenire gli infortuni
- ♦ Approfondire gli ultimi progressi della biomeccanica e la loro applicazione alla pallavolo

03

Struttura e contenuti

Il piano di studi prevede 450 ore di insegnamento con i contenuti più avanzati e attuali sulla Preparazione dei Giocatori di Pallavolo. Un programma che sarà integrato da numerose risorse didattiche, che forniranno un approccio molto più dinamico e attraente a questo apprendimento. Inoltre, grazie al sistema Relearning basato sulla ripetizione dei contenuti, gli studenti potranno progredire naturalmente attraverso il programma e consolidare i concetti principali.



“

Riduci al minimo il tempo di recupero dei tuoi giocatori professionisti grazie alle strategie di preparazione tecnica illustrate in questo programma"

Modulo 1. Tecnica individuale

- 1.1. Che cos'è la tecnica?
 - 1.1.1. Definizione di tecnica
- 1.2. Importanza in relazione ad altri sport
 - 1.2.1. Sviluppo dell'atleta
 - 1.2.2. Come allenarlo?
 - 1.2.3. Importanza nel gioco e nella salute di una tecnica corretta
 - 1.2.4. Sviluppo delle abilità fisiche
 - 1.2.5. Applicazioni nella lettura del gioco
 - 1.2.6. Aspetti fondamentali della salute dell'atleta
 - 1.2.7. L'impatto della tecnica individuale sul gioco di squadra
- 1.3. Servizio
 - 1.3.1. Che cos'è?
 - 1.3.2. Tipi di servizio
 - 1.3.3. Fasi del servizio
 - 1.3.4. Come allenarlo?
- 1.4. Blocco
 - 1.4.1. Che cos'è?
 - 1.4.2. Tronco superiore
 - 1.4.3. Tronco inferiore
 - 1.4.4. Come allenarlo?
- 1.5. Attacco
 - 1.5.1. Che cos'è?
 - 1.5.2. Tipi di attacco
 - 1.5.3. Fase d'attacco
 - 1.5.4. Come allenarlo?
- 1.6. Ricezione
 - 1.6.1. Che cos'è?
 - 1.6.2. Pre-lettura
 - 1.6.3. Posizione del corpo
 - 1.6.4. Come allenarla



- 1.7. La difesa
 - 1.7.1. Che cos'è?
 - 1.7.2. Pre-lettura
 - 1.7.3. Posizione del corpo
 - 1.7.4. Come allenarla
- 1.8. Alzata della palla
 - 1.8.1. Che cos'è?
 - 1.8.2. Tipi di alzata
 - 1.8.3. Importanza nel gioco
 - 1.8.4. Come allenarla
- 1.9. Bagher
 - 1.9.1. Che cos'è?
 - 1.9.2. Posizione del corpo
 - 1.9.3. Applicazioni
 - 1.9.4. Come allenarlo?
- 1.10. Palleggio
 - 1.10.1. Che cos'è?
 - 1.10.2. Posizione del corpo
 - 1.10.3. Applicazioni
 - 1.10.4. Come allenarlo?

Modulo 2. Tattica

- 2.1. Concetto di tattica e sistemi di gioco
 - 2.1.1. Che cos'è?
 - 2.1.2. Sistemi di gioco
 - 2.1.3. Importanza
 - 2.1.4. Come allenarla
- 2.2. Disposizione e specializzazione dei giocatori
 - 2.2.1. Ruoli di gioco
 - 2.2.2. Specializzazione funzionale
 - 2.2.3. Specializzazione posizionale
 - 2.2.4. Universalità vs Specializzazione



- 2.3. Tattica del servizio
 - 2.3.1. Tipi di servizio
 - 2.3.2. Obiettivo
 - 2.3.3. Selezione del servizio
 - 2.3.4. Come allenarla
- 2.4. Tattica di ricezione
 - 2.4.1. Varianti tattiche
 - 2.4.2. Obiettivo
 - 2.4.3. Selezione tattica
 - 2.4.4. Come allenarla
- 2.5. Tattica offensiva
 - 2.5.1. Tipi di attacco
 - 2.5.2. Obiettivo
 - 2.5.3. Selezione dell'attacco
 - 2.5.4. Come allenarla
- 2.6. Tattica difensiva
 - 2.6.1. Varianti tattiche
 - 2.6.2. Obiettivo
 - 2.6.3. Selezione tattica
 - 2.6.4. Come allenarla
- 2.7. Tattica del muro
 - 2.7.1. Tipologie di muro
 - 2.7.2. Obiettivo: tattica offensiva o difensiva
 - 2.7.3. Selezione
 - 2.7.4. Come allenarla
- 2.8. Fasi del gioco
 - 2.8.1. Cosa sono?
 - 2.8.2. Fase offensiva
 - 2.8.3. Fase difensiva
 - 2.8.4. Come allenarla

- 2.9. Sistemi strategici (K0, K1, K2, ecc.)
 - 2.9.1. Cosa sono i sistemi strategici?
 - 2.9.2. K0, K1 e K2
 - 2.9.3. K2 K3 e K4
 - 2.9.4. Come allenarla
- 2.10. Scelta del sistema di gioco
 - 2.10.1. Capacità tecnica
 - 2.10.2. Condizioni fisico-antropometriche
 - 2.10.3. Tattica dell'avversario
 - 2.10.4. Agenti esterni e tipo di competizione

Modulo 3. Biomeccanica e lesioni

- 3.1. Lesioni più comuni nella pallavolo
 - 3.1.1. Lesioni al ginocchio
 - 3.1.2. Lesioni alla spalla
 - 3.1.3. Lesioni alla schiena
 - 3.1.4. Lesioni alla caviglia
- 3.2. Primo soccorso: cosa fare in caso di infortunio sul campo di gioco
 - 3.2.1. Identificare e valutare la gravità
 - 3.2.2. Prestare assistenza immediata
 - 3.2.3. Fornire comfort e sicurezza
 - 3.2.4. Comunicazione
- 3.3. Gestione degli infortuni: come trattare gli infortuni in modo appropriato per ridurre al minimo i tempi di recupero
 - 3.3.1. Processo
 - 3.3.2. Agonismo
 - 3.3.3. Tempi di recupero
 - 3.3.4. Obiettivi

- 3.4. Prevenzione degli infortuni: come prevenire gli infortuni attraverso la preparazione fisica e la tecnica corretta
 - 3.4.1. Preparazione Fisica
 - 3.4.2. Infortuni derivanti da una scarsa preparazione fisica
 - 3.4.3. Tecnica e prevenzione
 - 3.4.4. Infortuni dovuti a una cattiva tecnica
- 3.5. Che cos'è la biomeccanica?
 - 3.5.1. Definizione
 - 3.5.2. Evoluzione storica
 - 3.5.3. Obiettivi
 - 3.5.4. Applicazioni delle prestazioni
- 3.6. Sistema biomeccanico della tecnica della pallavolo
 - 3.6.1. Fondamenti biomeccanici
 - 3.6.2. Proprietà meccaniche
 - 3.6.3. Qualità dei muscoli
 - 3.6.4. Stato funzionale del muscolo
- 3.7. Caratteristiche dei movimenti nella pallavolo
 - 3.7.1. Obiettivi
 - 3.7.2. Strutture tecniche quantitative
 - 3.7.3. Strutture tecniche qualitative
 - 3.7.4. Valutazione del comportamento motorio
- 3.8. Fasi dell'analisi biomeccanica del giocatore
 - 3.8.1. Raccolta di informazioni
 - 3.8.2. Obiettivo finale
 - 3.8.3. Principi
 - 3.8.4. Criteri di valutazione
- 3.9. Analisi biomeccanica dell'attacco
 - 3.9.1. Caratteristiche dell'attacco
 - 3.9.2. Forze
 - 3.9.3. Leve e movimenti generati
 - 3.9.4. Azione muscolare
 - 3.9.5. Catena e grado cinematico
- 3.10. Movimento secondo il piano di riferimento
 - 3.10.1. Piano orizzontale
 - 3.10.2. Piano sagittale
 - 3.10.3. Piano frontale
 - 3.10.4. Assi del movimento



Sviluppa efficacemente i complessi strategici d'attacco K1 e K2 e perfeziona il gioco dei tuoi rifinitori"

04

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



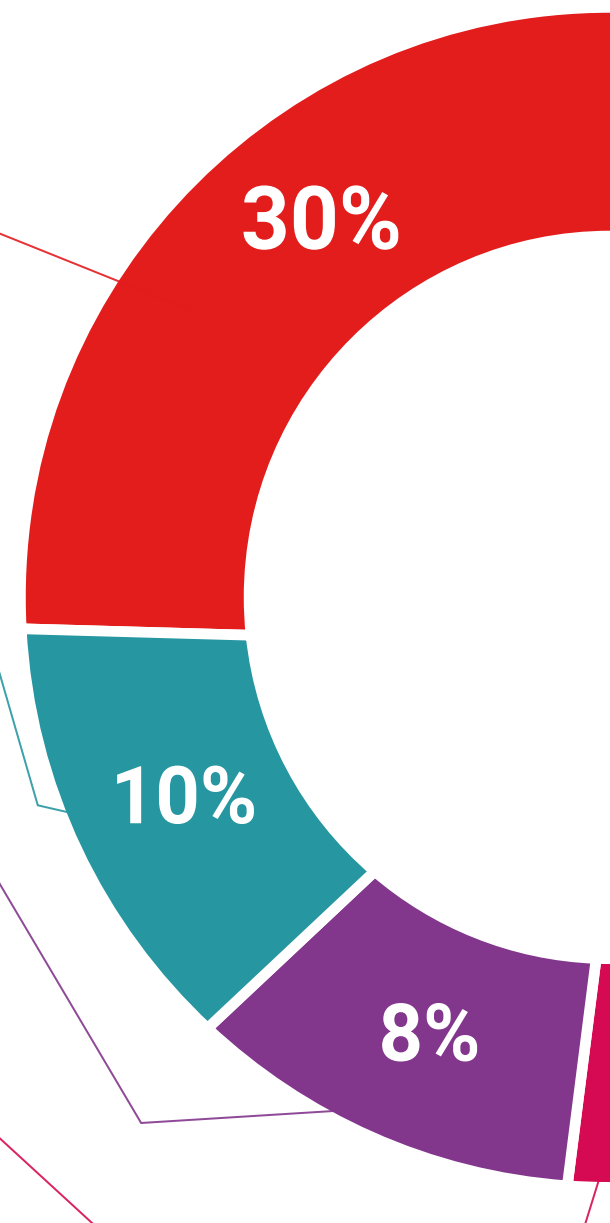
Pratiche di competenze e competenze

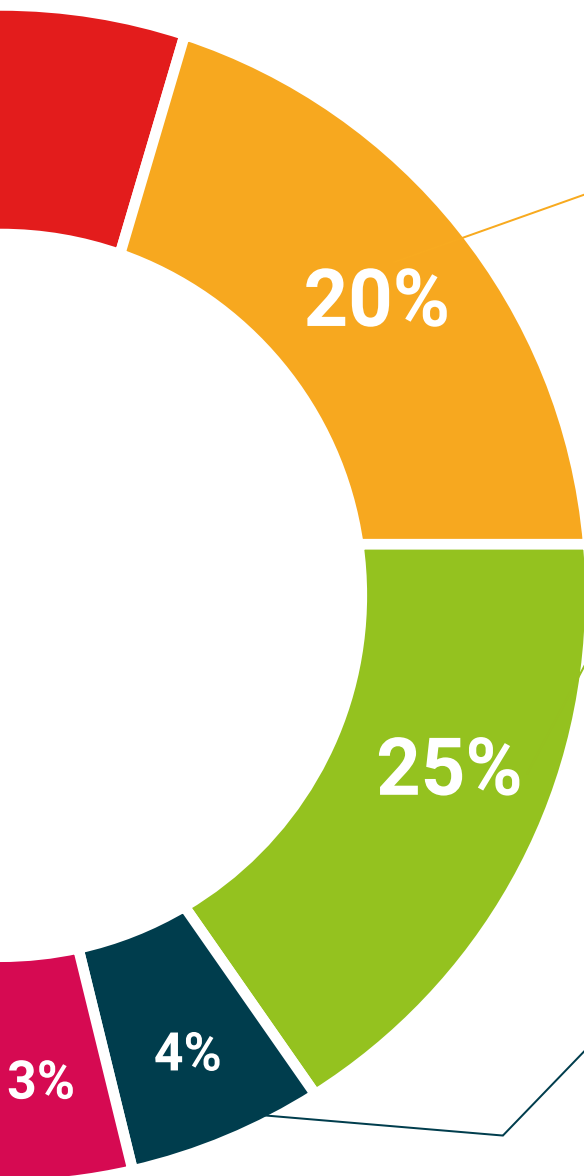
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepilghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



05 Titolo

L'Esperto Universitario in Preparazione dei Giocatori di Pallavolo garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Esperto Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Esperto Universitario in Preparazione dei Giocatori di Pallavolo** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Esperto Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nell'Esperto Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Esperto Universitario in Preparazione dei Giocatori di Pallavolo**

N. Ore Ufficiali: **450 o.**

Approvato dall'NBA



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata in
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingu

tech università
tecnologica

Esperto Universitario

Preparazione dei Giocatori
di Pallavolo

- » Modalità: online
- » Durata: 6 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Esperto Universitario

Preparazione dei Giocatori di Pallavolo

Approvato da NBA

