

Certificat Avancé

Préparation Physique, Prévention des Blessures et Nutrition pour le Joueur de Handball

Approuvé par la NBA



tech université
technologique





Certificat Avancé Préparation Physique, Prévention des Blessures et Nutrition pour le Joueur de Handball

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/diplome-universite/diplome-universite-preparation-physique-prevention-blessures-nutrition-joueur-handball

Accueil

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Structure et contenu

page 12

04

Méthodologie

page 18

05

Diplôme

page 26

01

Présentation

La rupture du ligament croisé, la luxation de l'épaule ou les entorses de la main ou du pied sont parmi les principales affections dont un joueur de handball peut souffrir au cours de sa carrière. Le travail exquis de préparation physique pour leur prévention, ainsi qu'un régime alimentaire correct, sont essentiels pour réduire les risques de blessures graves. Cette tâche nécessite une connaissance approfondie de la biomécanique du joueur, des stratégies d'entraînement spécifiques et de la nutrition sportive. C'est pourquoi TECH a rassemblé les informations les plus avancées dans ce diplôme 100% en ligne, enseigné par d'anciens athlètes d'élite et des experts en activité physique et en sciences du sport. Un corps professoral exceptionnel, qui propose un programme rigoureux et avancé en utilisant les ressources pédagogiques les plus innovantes.





“

*Devenez un spécialiste de la préparation physique,
de la prévention des blessures et de la nutrition
pour les joueurs de handball en seulement 6 mois”*

L'un des pires cauchemars pour un athlète est sans aucun doute de souffrir d'une blessure qui l'éloigne du terrain pendant une longue période ou que la guérison ne soit pas efficace et qu'il souffre d'une rechute précoce. Cependant, grâce aux études scientifiques sur la biomécanique, à l'amélioration des stratégies de préparation physique spécifique et aux progrès de la nutrition, ce risque diminue.

En ce sens, il est essentiel que les professionnels qui souhaitent travailler en tant qu'entraîneurs et techniciens de handball disposent des informations les plus pertinentes et les plus récentes dans ce domaine. Compte tenu de l'importance de ce travail, TECH a créé cette université d'experts en préparation physique, prévention des blessures et nutrition pour les joueurs de handball, enseignée par des athlètes d'élite renommés dans ce sport et des experts dans le domaine de la nutrition et de l'activité sportive.

Il s'agit d'un itinéraire académique de 6 mois, qui conduira le diplômé à obtenir les connaissances les plus avancées sur le développement de la force utile, la résistance physique, la préparation du joueur à partir des catégories de base ou les blessures les plus fréquentes et leur approche. De plus, ce syllabus avec une perspective théorique-pratique fournira les logiciels les plus récents utilisés pour la planification nutritionnelle et approfondira les besoins énergétiques précis du handball.

De plus, grâce au système de *Relearning*, basé sur la répétition des contenus pendant cette période d'apprentissage, le diplômé pourra consolider les concepts clés de manière simple et n'aura pas à investir un grand nombre d'heures dans l'étude et la mémorisation.

Une excellente occasion de progresser professionnellement dans ce domaine grâce à un programme flexible et pratique. Les étudiants ont seulement besoin d'un téléphone portable, d'une tablette ou d'un ordinateur avec une connexion internet pour pouvoir visionner le contenu de ce programme à tout moment. Une option académique idéale pour ceux qui souhaitent combiner leurs activités personnelles quotidiennes avec une formation universitaire de pointe.

Ce **Certificat Avancé en Préparation Physique, Prévention des Blessures et Nutrition pour le Joueur de Handball** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Handball et de Science du Sport
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Pas de présence en classe, pas de cours à horaires fixes. Cette option académique vous donne plus de liberté pour gérer votre temps d'étude. Inscrivez-vous maintenant"

“

Il se concentre sur la biomécanique du handball et explore l'étiologie des principales blessures qui surviennent dans ce sport"

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

De plus, avec le système Relearning de cette qualification pouvez réduire les longues heures d'étude si fréquentes dans les autres méthodologies.

Les études scientifiques de ce programme vous montreront les dernières preuves de l'approche des blessures sportives les plus fréquentes dans le handball. Inscrivez-vous maintenant.



02 Objectifs

Les trois facteurs qui marquent la carrière sportive d'un athlète sont la préparation physique, la prévention des blessures et la nutrition. TECH a conçu ce Certificat Avancé qui vise à fournir aux professionnels l'apprentissage le plus avancé dans ces domaines. À cette fin, cette institution académique propose un programme d'études avec une approche théorique-pratique, qui vous permettra d'intégrer les principales techniques d'entraînement, les méthodologies de travail et les outils utilisés pour réaliser une planification nutritionnelle correcte.





“

C'est une qualification qui vous donnera les clés pour améliorer les performances physiques et sportives de vos handballeurs"



Objectifs généraux

- ♦ Maîtriser la conception et le contrôle de la formation à différents stades
- ♦ Améliorer les performances sportives
- ♦ Interpréter l'analyse des données obtenues grâce aux nouvelles technologies
- ♦ Intégrer la planification nutritionnelle de l'athlète en fonction de ses caractéristiques et de sa position de jeu
- ♦ Connaître l'évolution du jeu et des tactiques de handball jusqu'à aujourd'hui
- ♦ Analyser les multiples facteurs qui interviennent dans le processus d'entraînement et chez les joueurs de haut niveau

“

Grâce à cette qualification, vous serez en mesure de prendre les décisions les plus appropriées en cas de blessure d'un joueur pendant le jeu et de son traitement ultérieur”





Objectifs spécifiques

Module 1. Préparation physique du joueur de Handball

- ◆ Analyser les exigences des différentes qualités physiques de base d'un joueur de handball
- ◆ Aborder la préparation physique à partir d'un paradigme d'entraînement neuromusculaire
- ◆ Connaissance approfondie de la nature de la force et de la puissance musculaires, de l'endurance spécifique, de la mobilité et de la coordination
- ◆ Structurer la préparation physique en catégories d'entraînement
- ◆ Planification, phase d'échauffement et entraînement hors saison (période *Off-Season*)

Module 2. Prévention des Blessures chez les joueurs de Handball

- ◆ Connaître les concepts de blessures sportives, de traitement et de rééducation
- ◆ Étudier l'étiologie et les causes des blessures dans le handball
- ◆ Gérer les urgences liées à des blessures survenant lors d'un entraînement ou d'une compétition
- ◆ Analyser les blessures les plus fréquentes de toutes les parties du corps du joueur de handball

Module 3. Nutrition du joueur de handball

- ◆ Étudier les principaux concepts de la nutrition sportive
- ◆ Calculer le MB et la composition corporelle de nos sportifs
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des besoins et apprendre à planifier des apports périodiques en macro- et micronutriments
- ◆ Maîtriser les variables du taux de transpiration et de l'hydratation
- ◆ Comprendre la supplémentation sportive et les suppléments interdits
- ◆ Analyser les dernières tendances de la nutrition sportive
- ◆ Appliquer des outils logiciels pour la planification et le contrôle de l'apport nutritionnel et de l'hydratation de nos athlètes

03

Structure et contenu

Des résumés vidéo de chaque sujet, des vidéos détaillées, des lectures spécialisées et des études de cas constituent le contenu didactique de ce Certificat Avancé.

Des ressources qui élargissent et enrichissent un programme conçu pour offrir aux étudiants les informations les plus rigoureuses sur la préparation physique, la prévention des blessures et la nutrition des joueurs de handball. Un plan d'étude de 450 heures d'enseignement intensif qui permettra aux étudiants de progresser dans le monde professionnel de ce sport.





“

Vous avez accès à une vaste bibliothèque virtuelle 24 heures sur 24, à partir de n'importe quel appareil électronique doté d'une connexion internet”

Module 1. Préparation physique du joueur de handball

- 1.1. Les exigences physiques du handball
 - 1.1.1. Force explosive et endurance de la force
 - 1.1.2. Distances et intensités de déplacement
 - 1.1.3. Mobilité, coordination et agilité
- 1.2. Paradigme de l'entraînement neuromusculaire
 - 1.2.1. Conditionnel vs. Fonctionnel
 - 1.2.2. Développement de force utile
 - 1.2.3. Application du modèle au handball
- 1.3. Force et puissance Musculaire
 - 1.3.1. Lancer, sauter et lutter
 - 1.3.2. Accélération, décélération et changements de direction
 - 1.3.3. Évaluation et contrôle de la charge
- 1.4. Résistance spécifique
 - 1.4.1. Capacité à répéter des actions de puissance
 - 1.4.2. Types de fatigue et voies métaboliques
 - 1.4.3. Évaluation et contrôle de la charge
- 1.5. Mobilité et coordination
 - 1.5.1. Déséquilibres musculaires dans le handball
 - 1.5.2. Chaînes musculaires dans des gestes spécifiques
 - 1.5.3. Évaluation et travail compensatoire
- 1.6. Préparation physique au niveau local
 - 1.6.1. Âge maturatif et vitesse de croissance maximale
 - 1.6.2. Conditionnement physique dès le plus jeune âge
 - 1.6.3. Les syndromes de croissance et leur détection précoce
- 1.7. Applications pratiques par postes spécifiques
 - 1.7.1. Préparation physique spécifique pour la première ligne et les pivots
 - 1.7.2. Préparation physique spécifique pour les extrémistes
 - 1.7.3. Préparation physique spécifique pour les gardiens de but

- 1.8. L'échauffement
 - 1.8.1. Objectifs et structure
 - 1.8.2. Stratégies d'activation et d'apaisement
 - 1.8.3. Activation et habilitation avant le match
- 1.9. Entraînement hors saison (période *Off-Season*)
 - 1.9.1. Effets du désentraînement à long terme
 - 1.9.2. Niveaux d'approche du travail de musculation
 - 1.9.3. Niveaux d'approche du travail de résistance
- 1.10. Planification
 - 1.10.1. Individualisation du modèle
 - 1.10.2. Adaptation au système de jeu
 - 1.10.3. Modèle de préparation aux concours de courte durée

Module 2. Prévention des Blessures chez les joueurs de Handball

- 2.1. Blessures sportives, traitement et rééducation
 - 2.1.1. Blessures aiguës
 - 2.1.2. Blessures de surmenage
 - 2.1.3. Concepts de traitement, de réadaptation et de prévention
- 2.2. Étiologie et causes des blessures au handball
 - 2.2.1. Biomécanique du handball
 - 2.2.2. Blessures courantes chez les Handball
 - 2.2.3. Blessures au poste de jeu
- 2.3. Gestion des blessures aiguës et situations d'urgence
 - 2.3.1. Concepts de base
 - 2.3.2. Faire face à une blessure sportive
 - 2.3.3. Règlement sur les blessures au handball
- 2.4. Lésions de l'épaule et de la ceinture scapulaire
 - 2.4.1. Étiologie
 - 2.4.2. Traitement et réadaptation
 - 2.4.3. Prévention

- 2.5. Blessures au coude
 - 2.5.1. Étiologie
 - 2.5.2. Traitement et réadaptation
 - 2.5.3. Prévention
- 2.6. Lésions de la main orteils
 - 2.6.1. Étiologie
 - 2.6.2. Traitement et réadaptation
 - 2.6.3. Prévention
- 2.7. Blessures du dos
 - 2.7.1. Étiologie
 - 2.7.2. Traitement et réadaptation
 - 2.7.3. Prévention
- 2.8. Blessures à la hanche
 - 2.8.1. Étiologie
 - 2.8.2. Traitement et réadaptation
 - 2.8.3. Prévention
- 2.9. Blessures du genou
 - 2.9.1. Étiologie
 - 2.9.2. Traitement et réadaptation
 - 2.9.3. Prévention
- 2.10. Blessures de la cheville et des pieds
 - 2.10.1. Étiologie
 - 2.10.2. Traitement et réadaptation
 - 2.10.3. Prévention

Module 3. Nutrition du joueur de handball

- 3.1. La nutrition sportive
 - 3.1.1. Concepts de base et contexte historique
 - 3.1.2. Le système digestif
 - 3.1.3. Classification des nutriments et du Aliments
- 3.2. Concept de nutrition sportive
 - 3.2.1. Secteurs où la nutrition sportive fonctionne
 - 3.2.2. Physiologie de l'exercice de base liée à la nutrition sportive
 - 3.2.3. Critères de référence
- 3.3. Besoins en énergie
 - 3.3.1. Besoins en énergie
 - 3.3.2. Métabolisme de base, activité physique et effet thermique des aliments
 - 3.3.3. Calculs de base
- 3.4. Composition corporelle
 - 3.4.1. Méthodes d'Évaluation de la Composition Corporelle
 - 3.4.2. Évaluation de la composition corporelle dans le sport
 - 3.4.3. Composition corporelle chez les Handball
- 3.5. Macronutriments
 - 3.5.1. Hydrates de Charbon dans le sport
 - 3.5.2. Protéines dans le sport
 - 3.5.3. Graisses dans le sport
- 3.6. Micronutriments
 - 3.6.1. Vitamines dans le sport
 - 3.6.2. Minéraux dans le sport
 - 3.6.3. Antioxydants dans le sport

- 3.7. Hydratation
 - 3.7.1. Recommandations générales
 - 3.7.2. Taux de transpiration
 - 3.7.3. Réinitialisation des règles et du calendrier
- 3.8. Compléments nutritionnels et aides ergogéniques dans le sport
 - 3.8.1. Définition des concepts
 - 3.8.2. Comment les utiliser dans le sport
 - 3.8.3. Preuves scientifiques
- 3.9. Amélioration de la composition corporelle dans le sport
 - 3.9.1. Stratégies nutritionnelles pour améliorer la composition corporelle
 - 3.9.2. Méthodes de Évaluation de l'apport Nutritionnel
 - 3.9.3. Erreurs courantes
- 3.10. Planification nutritionnelle
 - 3.10.1. Types de Planification alimentaires
 - 3.10.2. Planification alimentaire pour les athlètes
 - 3.10.3. Logiciels diététiques et outils informatiques





“

Intégrez à vos séances d'entraînement les derniers outils informatiques pour réaliser une planification nutritionnelle correcte pour vos joueurs”

04 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours*”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



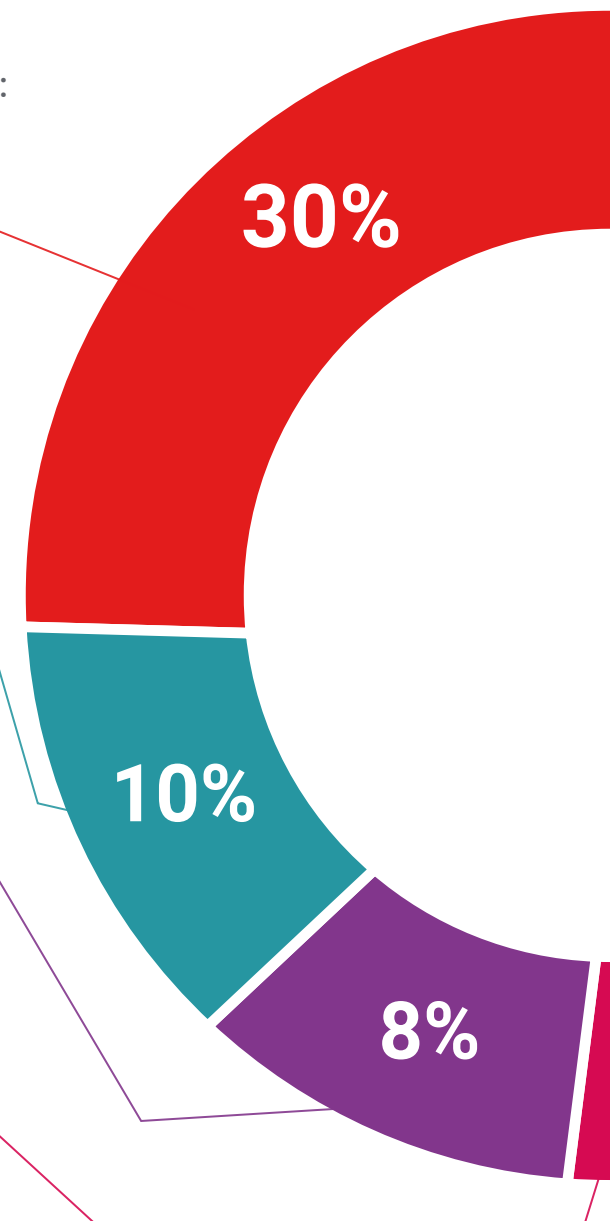
Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



05 Diplôme

Le Certificat Avancé en Préparation Physique, Prévention des Blessures et Nutrition pour le Joueur de Handball vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat Avancé délivré par TECH Université Technologique.





“

*Terminez ce programme avec succès
et recevez votre diplôme sans avoir
à vous soucier des déplacements ou
des formalités administratives”*

Ce **Certificat Avancé en Préparation Physique, Prévention des Blessures et Nutrition pour le Joueur de Handball** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat Avancé** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat Avancé, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat Avancé en Préparation Physique, Prévention des Blessures et Nutrition pour le Joueur de Handball**

Modalité: **en ligne**

Durée: **6 mois**

Approuvé par la NBA



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future
santé confiance personnes
éducation information tuteurs
garantie accréditation enseignement
institutions technologie apprentissage
communauté engager
service personnalisé innovation
connaissance présent qualité
en ligne formation
développement institutions
classe virtuelle langues

tech université
technologique

Certificat Avancé
Préparation Physique,
Prévention des
Blessures et Nutrition
pour le Joueur de Handball

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat Avancé

Préparation Physique, Prévention des Blessures et Nutrition pour le Joueur de Handball

Approuvé par la NBA

