

Esperto Universitario

Allenamento nella Pallamano





Esperto Universitario Allenamento nella Pallamano

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/specializzazione/specializzazione-allenamento-pallamano

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Struttura e contenuti

pag. 12

04

Metodologia

pag. 16

05

Titolo

pag. 24

01

Presentazione

Oggi la pallamano dà maggiore importanza al processo di preparazione e sviluppo del giocatore, rafforzando non solo le sue qualità fisiche, ma anche specializzandolo nel ruolo in cui può ottenere le migliori prestazioni. Il lavoro dell'allenatore è fondamentale per ottenere le basi tecniche necessarie e per stabilire la metodologia di allenamento che perfezionerà il suo gioco. In questo modo si ottengono grandi risultati individuali e collettivi. TECH ha creato questa specializzazione che porta gli studenti ad approfondire gli elementi tecnico-tattici, i sistemi di gioco e i metodi più sofisticati utilizzati nelle Alte Prestazioni. Contenuti multimediali innovativi, accessibili 24 ore su 24, da un dispositivo elettronico con connessione a Internet e insegnati da sportivi di fama.



“

*Un Esperto Universitario 100% online che
aumenterà il tuo potenziale come allenatore
nel mondo della Pallamano professionale"*

Le fasi iniziali per i giocatori di Pallamano sono essenziali per il loro sviluppo e la loro progressione fino a raggiungere l'obiettivo di entrare a far parte di una squadra di prima classe. Un ampio itinerario in cui l'allenatore svolge un ruolo importante. È essenziale che si tratti di professionisti con una profonda conoscenza dei fondamenti dell'allenamento, delle diverse metodologie esistenti e tutto questo con il massimo rigore scientifico.

TECH ha progettato questo Esperto Universitario in modalità esclusivamente online che porta gli studenti a ottenere un apprendimento avanzato sull'Allenamento nella Pallamano. Tutto questo in soli 6 mesi e con un eccellente personale docente composto da sportivi di fama internazionale ed esperti nell'Attività Fisica.

Lo studente potrà così sviluppare ulteriormente le competenze dell'allenatore nel processo di insegnamento-apprendimento in uno sport sempre più dinamico e complesso. Approfondirà inoltre le strategie tecnico-tattiche, la risoluzione più efficace di situazioni particolari come il passivo o l'attacco da una battuta libera, nonché la metodologia utilizzata nelle Alte Prestazioni.

Un processo in cui verrà fornito materiale didattico multimediale, letture essenziali e casi di studio che rendono questa qualifica più interessante. Grazie al sistema *Relearning*, basato sulla ripetizione dei contenuti, lo studente non dovrà dedicare molte ore allo studio e alla memorizzazione.

Un'eccellente opportunità per avanzare nel mondo professionale della Pallamano attraverso un programma flessibile e confortevole. È sufficiente un dispositivo digitale con una connessione a internet per poter visualizzare il contenuto di questo corso in qualsiasi momento. Un'opportunità accademica ideale per chi desidera combinare gli impegni quotidiani con un insegnamento universitario di qualità.

Questo **Esperto Universitario in Allenamento nella Pallamano** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Pallamano e Scienze Motorie
- ♦ Contenuti grafici, schematici e particolarmente pratici che forniscono informazioni scientifiche e concrete riguardo alle discipline che sono essenziali per la pratica professionale
- ♦ 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 compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



Specializzati in soli 6 mesi in Allenamento nella Pallamano e progredisce in uno sport sempre più dinamico"

“

Sarai in grado di progettare compiti e un modello di gioco in squadre ad Alte Prestazioni grazie al programma avanzato di questo Esperto Universitario"

Il personale docente del programma comprende professionisti 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 sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da riconosciuti esperti.

Questo programma esplora gli aspetti tecnico-tattici applicabili ai sistemi di attacco e difesa in situazioni di parità, inferiorità e superiorità numerica.

Grazie a questo programma potrai comprendere meglio il processo di insegnamento-apprendimento della Pallamano nelle prime fasi.



02

Obiettivi

L'obiettivo di questa qualifica universitaria è quello di fornire ai futuri allenatori di Pallamano le tecniche, le strategie e gli strumenti necessari per sviluppare la loro carriera professionale in questo settore nelle sue diverse categorie. TECH fornisce numerosi materiali didattici e un approccio teorico-pratico che permetterà loro di integrare i concetti affrontati nel team fin dal primo giorno. Potranno risolvere qualsiasi dubbio con l'eccellente personale docente di questo programma.



“

I casi di studio ti permetteranno di integrare metodologie di lavoro che miglioreranno le prestazioni dei tuoi giocatori di Pallamano"



Obiettivi generali

- Padroneggiare la progettazione e il controllo dell'allenamento in diverse fasi
- Migliorare le prestazioni degli atleti
- Interpretare l'analisi dei dati ottenuti attraverso le nuove tecnologie
- Incorporare la pianificazione nutrizionale dell'atleta in base alle sue caratteristiche e alla sua posizione di gioco
- Conoscere l'evoluzione del gioco e delle tattiche della Pallamano fino ai giorni nostri
- Analizzare i molteplici fattori che intervengono nel processo di specializzazione e nei giocatori ad Alte Prestazioni

“

Grazie a questa qualifica potrai perfezionare il gioco della tua squadra in situazioni particolari, come gli attacchi passivi, i calci di punizione o la tempistica delle azioni offensive”





Obiettivi specifici

Modulo 1. Fondamenti dell'allenamento in ambito educativo

- ♦ Stabilire una categorizzazione degli elementi tecnico-tattici individuali e collettivi in base allo stadio di sviluppo dei giocatori
- ♦ Conoscere i diversi aspetti che possiamo modificare nei compiti per creare aderenza alla pratica della Pallamano
- ♦ Preparare gli allenatori nella progettazione di sessioni per migliorare il controllo motorio in base allo sviluppo dei giocatori
- ♦ Evidenziare le caratteristiche generali che un giocatore di Pallamano deve avere
- ♦ Fornire ad allenatori e giocatori conoscenze teoriche e pratiche per comprendere le situazioni più comuni nella Pallamano

Modulo 2. Metodologia di aggiornamento professionale

- ♦ Conoscere a fondo le caratteristiche delle Alte Prestazioni nella Pallamano
- ♦ Applicare mezzi di allenamento tecnico-tattici individuali e collettivi in posizioni specifiche
- ♦ Analizzare i sistemi offensivi e difensivi in situazioni di parità, inferiorità e superiorità numerica
- ♦ Saper gestire situazioni particolari nel gioco
- ♦ Sottolineare l'importanza dell'attuale fase di transizione offensiva e difensiva
- ♦ Progettare compiti e un modello di gioco in Alto Rendimento
- ♦ Organizzare e pianificare correttamente una partita o una competizione

Modulo 3. Metodologia di allenamento ad Alte Prestazioni

- ♦ Conoscere a fondo le caratteristiche delle Alte Prestazioni nella Pallamano
- ♦ Applicare mezzi di allenamento tecnico-tattici individuali e collettivi in posizioni specifiche
- ♦ Analizzare i sistemi offensivi e difensivi in situazioni di parità, inferiorità e superiorità numerica
- ♦ Saper gestire situazioni particolari nel gioco
- ♦ Sottolineare l'importanza dell'attuale fase di transizione offensiva e difensiva
- ♦ Progettare compiti e un modello di gioco in Alto Rendimento
- ♦ Organizzare e pianificare correttamente una partita o una competizione

03

Struttura e contenuti

Il piano di studi di questo Esperto Universitario riunisce in 450 ore di insegnamento le conoscenze più esaustive e aggiornate sui fondamenti dell'allenamento nella Pallamano nelle fasi iniziali della preparazione dei giocatori, sulle metodologie utilizzate nelle Alte Prestazioni e sul miglioramento della tecnico-tattica per posizioni. Il tutto è completato da contenuti multimediali innovativi, letture specializzate per approfondire la materia e casi di studio. Risorse didattiche di prim'ordine, disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7.





“

*Un piano di studi che ti permetterà di crescere
come allenatore di Pallamano fin da giovane”*

Modulo 1. Fondamenti dell'allenamento in ambito educativo

- 1.1. Caratteristiche di fase
 - 1.1.1. Modelli educativi
 - 1.1.2. Abilità percettivo-motorie dei diversi stadi
 - 1.1.3. Abilità fisica dei diversi stadi
- 1.2. Tecnica difensivo-tattica
 - 1.2.1. Tipi di difesa
 - 1.2.2. Strumenti tattico preventivi
 - 1.2.3. Strumenti tattico reattivi
- 1.3. Tecnica offensivo-tattica
 - 1.3.1. Elementi tecnico-tattici in fase di controllo, collegamento e rifinitura
 - 1.3.2. Strumenti tecnico-tattici individuali
 - 1.3.3. Strumenti tecnico-tattici collettivi
- 1.4. Fase di transizione tecnico-tattica
 - 1.4.1. Fase offensiva
 - 1.4.2. Fase difensiva
 - 1.4.3. Punti chiave
- 1.5. Formazione di posizioni difensive specifiche
 - 1.5.1. Considerazioni generali
 - 1.5.2. Posti specifici di prima linea
 - 1.5.3. Posti specifici di seconda linea
- 1.6. Formazione di posizioni offensivi specifiche
 - 1.6.1. Considerazioni generali
 - 1.6.2. Posti specifici di prima linea
 - 1.6.3. Posti specifici di seconda linea
- 1.7. Il portiere
 - 1.7.1. Azioni di attacco e di difesa
 - 1.7.2. Considerazioni tecniche
 - 1.7.3. Considerazioni tattiche

- 1.8. Sistemi di gioco
 - 1.8.1. Sistemi di gioco in attacco
 - 1.8.2. Sistemi di gioco in difesa
 - 1.8.3. Sistemi di gioco in transizione
- 1.9. Progettazione dell'attività
 - 1.9.1. Simbologia specifica
 - 1.9.2. Creazione di compiti e sue varianti
 - 1.9.3. Suggesti pratici
- 1.10. Proposte sportivo-ricreative nella Pallamano
 - 1.10.1. Giochi adattati
 - 1.10.2. Pallamano mediterranea
 - 1.10.3. Pallamano da strada

Modulo 2. Metodologia di allenamento mirato al perfezionamento

- 2.1. Caratteristiche di fase
 - 2.1.1. Modelli educativi
 - 2.1.2. Abilità percettivo-motorie dei diversi stadi
 - 2.1.3. Abilità fisica dei diversi stadi
- 2.2. Tecnica offensiva-tattica
 - 2.2.1. Tipi di difesa
 - 2.2.2. Strumenti tattico preventivi
 - 2.2.3. Strumenti tattico reattivi
- 2.3. Tecnica difensivo-tattica
 - 2.3.1. Elementi tecnico-tattici in fase di controllo, collegamento e rifinitura
 - 2.3.2. Strumenti tecnico-tattici individuali
 - 2.3.3. Strumenti tecnico-tattici collettivi
- 2.4. Fase di transizione tecnico-tattica
 - 2.4.1. Fase offensiva
 - 2.4.2. Fase difensiva
 - 2.4.3. Punti chiave
- 2.5. Allenamento di posizioni difensive specifiche
 - 2.5.1. Considerazioni generali
 - 2.5.2. Posti specifici di prima linea
 - 2.5.3. Posti specifici di seconda linea

- 2.6. Allenamento di posizioni offensivi specifiche
 - 2.6.1. Considerazioni generali
 - 2.6.2. Posti specifici di prima linea
 - 2.6.3. Posti specifici di seconda linea
 - 2.7. Il portiere
 - 2.7.1. Azioni di attacco e di difesa
 - 2.7.2. Considerazioni tecniche
 - 2.7.3. Considerazioni tattiche
 - 2.8. Sistemi di gioco
 - 2.8.1. Sistemi di gioco in attacco
 - 2.8.2. Sistemi di gioco in difesa
 - 2.8.3. Sistemi di gioco in transizione
 - 2.9. Processo decisionale
 - 2.9.1. Tipi di processo decisionale: classificazioni
 - 2.9.2. Processi coinvolti nel processo decisionale
 - 2.9.3. Esempi pratici
 - 2.10. Progettazione dell'attività
 - 2.10.1. Simbologia specifica
 - 2.10.2. Creazione di compiti e sue varianti
 - 2.10.3. Suggerimenti pratici
- Modulo 3. Metodologia di allenamento ad Alte Prestazioni**
- 3.1. Caratteristiche di fase
 - 3.1.1. Concettualizzazione
 - 3.1.2. La formazione
 - 3.1.3. L'allenatore
 - 3.2. Tecnica offensivo-tattica
 - 3.2.1. Elementi tecnico-tattici e principi tattici individuali
 - 3.2.2. Obiettivi e strumenti tattico-offensivi collettivi
 - 3.2.3. Determinanti individuali e premesse collettive
 - 3.3. Tecnica difensivo-tattica
 - 3.3.1. Elementi tecnico-tattici e principi tattici individuali
 - 3.3.2. Obiettivi e strumenti tattico-offensivi collettivi
 - 3.3.3. Determinanti individuali e premesse collettive
 - 3.4. Sistemi di gioco offensivi in parità numerica
 - 3.4.1. Sistema offensivo 3:3 classico
 - 3.4.2. Sistema offensivo 2:4
 - 3.4.3. Sistema offensivo 3:3 con due pivot
 - 3.5. Sistemi di gioco difensivi in parità numerica
 - 3.5.1. Sistemi difensivi individuali
 - 3.5.2. Sistemi difensivi a zone
 - 3.5.3. Sistemi di difesa misti o combinati
 - 3.6. Sistemi di gioco offensivi in superiorità e inferiorità numerica
 - 3.6.1. Sistemi offensivo 6 contro 5
 - 3.6.2. Sistemi offensivo 7 contro 6
 - 3.6.3. Situazioni speciali
 - 3.7. Sistemi di gioco difensivi in superiorità e inferiorità numerica
 - 3.7.1. Sistemi difensivi 6 contro 5
 - 3.7.2. Sistemi difensivi 7 contro 6
 - 3.7.3. Situazioni speciali
 - 3.8. Fase di transizione tecnico-tattica e situazioni speciali
 - 3.8.1. Contrattacco
 - 3.8.2. Ripartizione
 - 3.8.3. Gioco passivo
 - 3.9. Progettazione di attività e Modello di gioco
 - 3.9.1. Contenuto e forma delle attività
 - 3.9.2. Costruzione del modello di gioco offensivo
 - 3.9.3. Costruzione del modello di gioco difensivo
 - 3.10. Preparazione alla gara o alla competizione
 - 3.10.1. Prepartita
 - 3.10.2. Gestione della squadra in gara
 - 3.10.3. Postpartita

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

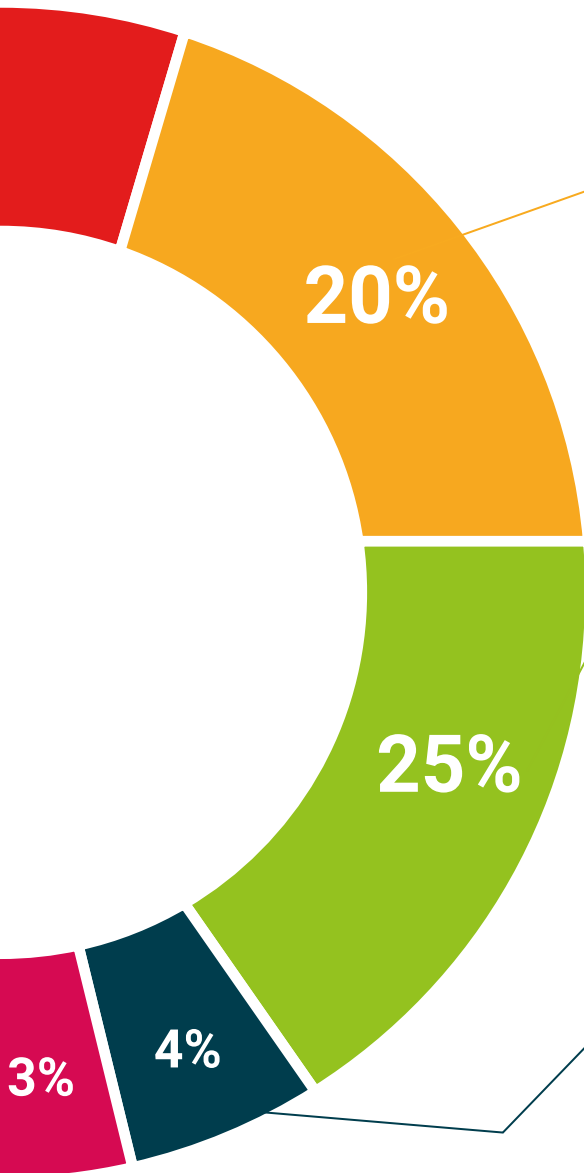
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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.



Riepiloghi 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 Allenamento nella Pallamano 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 Allenamento nella Pallamano** 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 Allenamento nella Pallamano**

N° Ore Ufficiali: **450 o.**



*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 innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Esperto Universitario
Allenamento nella
Pallamano

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

Esperto Universitario

Allenamento nella Pallamano