



# Curso Entrenamiento de la musculatura Abdominal y del Suelo Pélvico según el Método TAD (Transición a la Actividad Deportiva) Zaragoza, 10-11-12 de diciembre de 2021

\*Acreditado por la Comisión de Formación Continuada de Profesiones Sanitarias de Aragón con 2,5 créditos.

**ORGANIZA** COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE ARAGON  
**LUGAR** Zaragoza, Sede Colegial, Pº Calanda nº 80 Bajo.

**MATRICULA** 370 €

**Nº PLAZAS** 16

*\*El aforo máximo del curso puede verse modificado en función de la normativa Covid aplicada en Aragón en el momento de su celebración. En ese caso las plazas autorizadas serán asignadas conforme al orden de solicitud de preinscripción en el que son tramitadas.*

**DIRIGIDO A** Colegiados del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón.  
Colegiados de otros Colegios de Fisioterapia con acuerdo intercolegial.

## DOCENTES (breve CV)

### Beatriz Cosgrove Vélez

- Graduada en Fisioterapia.
- Formación en Cadenas Musculares y Articulares Método G.D.S "Biomecánica y Técnicas de Tratamiento G.D.S". Centro de formación Philippe Campignon. 2016-2017.
- Master en técnicas avanzadas en fisioterapia y mujer. Universidad Europea de Madrid. 60 ECTS. 2010-11.
- Experto en fisioterapia conservadora e invasiva del síndrome de dolor miofascial. Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de Castilla La Mancha. 120h
- Experto universitario en técnicas de reeducación neuromiostática visceral. Fisioterapia urogineproctológica. Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de Castilla La Mancha. 200h. 2002-03.

### María Vila Ramiro

- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Diplomada en Fisioterapia por la Universidad Alfonso X El Sabio.
- Formación en Cadenas Musculares y Articulares Método G.D.S "Biomecánica y Técnicas de Tratamiento G.D.S". Centro de formación Philippe Campignon. 2016-2017
- Master en reeducación de suelo pélvico. Universidad de Barcelona. 2010
- Título Propio Experto universitario en fisioterapia deportiva. Universidad Complutense de Madrid. 2003
- Título Propio Experto Universitario en Osteopatía Estructural. Universidad Complutense de Madrid. 2001
- Profesora asociada de la asignatura Estancias Clínicas I, II y Practicum. Diplomatura de fisioterapia. Universidad Europea de Madrid. Hospital Infanta Sofía de Madrid 2009-2912

## OBJETIVOS DEL CURSO

El objetivo principal es capacitar al alumno para la planificación y ejecución de sesiones de readaptación deportiva, según el Método TAD, en la fase inicial, de mujeres y hombres con disfunciones de la zona abdómino-lumbo-pélvica. El alumno adquirirá los conocimientos teóricos, fisiológicos y biomecánicos, sobre los que se sustenta el Método TAD® en Suelo Pélvico.

## INSCRIPCIONES

1. **Preinscripción, hasta el 15 de noviembre** de 2021 por riguroso orden de registro de entrada de solicitud a través del formulario SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN publicado en el apartado [FORMACION](#) de nuestra web colegial. Enlace <https://www.colfisioaragon.org/colegial.php>
2. Una vez recibida confirmación por el Colegio de la preinscripción, para formalizar la **inscripción** se dispone de **un plazo de 7 días** para abonar la matrícula del curso y remitir el resguardo de ingreso a [administracion@colfisioaragon.org](mailto:administracion@colfisioaragon.org), en el que deberá figurar:  
Ordenante: nombre y apellidos del alumno.  
Concepto: Curso Método TAD

**Nº IBAN para abono de la matrícula ES48 0030 8004 1200 0094 9271 SANTANDER**

La organización se reserva el derecho de anular el curso si no se alcanza el mínimo de inscripciones o por cuestiones sanitarias, teniendo derecho el alumno inscrito a la devolución íntegra de la matrícula. El alumno podrá **anular la matrícula del curso hasta el 14 de noviembre de 2021**, posteriormente NO tendrá derecho a la devolución de la matrícula.



# Curso Entrenamiento de la musculatura Abdominal y del Suelo Pélvico según el Método TAD (Transición a la Actividad Deportiva) Zaragoza, 10-11-12 de diciembre de 2021

\*Acreditado por la Comisión de Formación Continuada de Profesiones Sanitarias de Aragón con 2,5 créditos.

## PROGRAMA DEL CURSO

<b>Viernes 10 de diciembre de 2021</b>	
16:00 h. – 16:45 h.	Presentación e introducción al Método TAD®.
16:45 h. – 18:15 h.	<b>Taller práctico Parte 1.</b> Ejercicios de readaptación funcional del complejo abdómino-lumbo-pélvico (CALP) según el Método TAD®: <b>sedestación y bipedestación.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicios de toma de conciencia postural.</li><li>• Ejercicios de toma de conciencia muscular del CALP.</li></ul>
18:15 h. – 18:45 h.	Descanso.
18:45 h. – 21:00 h.	Fundamento fisiológicos y biomecánicos del Método TAD® en Suelo Pélvico: <ul style="list-style-type: none"><li>• Estructuras del CALP.</li><li>• Control motor.</li><li>• Presentación de las publicaciones científicas más recientes.</li></ul>
<b>Sábado 11 de diciembre de 2021</b>	
9:00 h. – 10:00 h.	<b>Taller práctico Parte 2.</b> Ejercicios de readaptación funcional del CALP según el Método TAD®: <b>supino.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicios de toma de conciencia postural.</li><li>• Ejercicios de toma de conciencia muscular del CALP.</li></ul>
10:00 h. – 11:00 h.	Principios básicos de la técnica de ejecución. ( <i>Teoría</i> )
11:00 h. – 11:30 h.	Descanso.
11:30 h. – 12:30 h.	Principios básicos de la técnica de ejecución: supino, lateral, cuadrupedia, sedestación y bipedestación. ( <i>Práctica</i> )
12:30 h. – 14:00 h.	Fases del Método TAD®.
14:00 h. – 15:30 h.	Pausa para comer.
15:30 h. – 16:30 h.	Disfunciones del complejo abdómino-lumbo-pélvico: Diástasis de rectos.
16:30 h. – 18:00 h.	<b>Taller práctico Parte 3.</b> Ejercicios de readaptación funcional del CALP según el Método TAD®. <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicios de activación de la respuesta muscular del CALP: <b>supino, lateral y prono.</b></li></ul>
18:00 h. – 18:30 h.	Descanso.
18:30 h. – 20:30 h.	<b>Taller práctico Parte 3.</b> Ejercicios de readaptación funcional del CALP según el Método TAD®. <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicios de activación de la respuesta muscular del CALP: <b>supino, lateral y prono.</b></li></ul>
<b>Domingo 12 de diciembre de 2021</b>	
9:00 h. – 10:00 h.	<b>Taller práctico Parte 3 (continuación)</b> Ejercicios de readaptación funcional del CALP según el Método TAD® <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicios de activación de la respuesta muscular de complejo abdómino-lumbo-pélvico: <b>ejercicios funcionales.</b></li></ul>
10:00 h. – 11:30 h.	<b>Taller de biofeedback.</b> Comprobación mediante biofeedback de la respuesta de la musculatura abdómino-prineal y del incremento de la presión intraabdominal frente a la ejecución de diferentes ejercicios funcionales.
11:30 h. – 12:00 h.	Descanso.
12:00 h. – 13:00 h.	Criterios para la planificación de una sesión de entrenamiento.
13:00 h. – 14:00 h.	Actividad física en el embarazo y el postparto.
14:00 h. – 14:30 h.	Evaluación de los alumnos.