

Eleva el **RENDIMIENTO** y **WELLNESS** de tus **PERSONAS**.

Diplomado en

RENDIMIENTO HUMANO

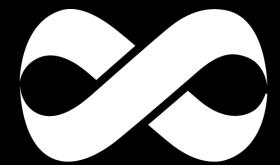
Presencial



DURACIÓN
150 horas



MODALIDAD
100% Presencial



**MOVEMENT
SOLUTIONS**

MEJORA LA FORMA EN QUE EVALÚAS, DISEÑAS Y ENTREGAS SOLUCIONES DE RENDIMIENTO.

Vivimos en una sociedad que cambia a una velocidad sin precedentes. Los avances tecnológicos han impulsado la productividad, pero no han mejorado el bienestar de las personas. Este desbalance nos está enfermando, lesionando y estresando, instalando un modo de vida que va en contra de nuestra biología humana.

La tecnología ha multiplicado el acceso a información sobre salud, pero esa información rara vez integra una mirada global de la persona. Ni en la teoría ni en la práctica los sistemas actuales de entrenamiento, rehabilitación, nutrición o medicina han logrado resolver el problema. Las enfermedades y lesiones siguen aumentando, y con ellas disminuye el rendimiento de nuestra población: no solo en lo laboral, sino también en la vida diaria.



“

Participar en el Diplomado de Rendimiento Humano fue una experiencia reveladora. Amplié mi caja de herramientas tanto en lo teórico-práctico como en coaching. Entrar al mundo MS es sumergirse en un ambiente de aprendizaje exigente y estimulante, donde el razonamiento y el cuestionamiento son claves.

”

Gen 2022.

Ya llevamos más de 6 generaciones formadas, cientos de alumnos egresados y más de 15 profesionales que transformaron su quehacer para convertirse en emprendedores, creando centros de rendimiento y salud a nivel país.

NUESTROS PILARES EDUCATIVOS:

- CONCATENACIÓN
- ÉTICA
- CIENCIA
- PRÁCTICA
- PROFESIONALISMO
- EXIGENCIA
- MÉRITO

UNA EXPERIENCIA ÚNICA DE EDUCACIÓN

Este Diplomado es una experiencia integral que transforma la forma en que los profesionales entienden, aplican y viven el **movimiento**. No se trata solo de adquirir nuevos conocimientos, sino de integrarlos en un proceso real de crecimiento, reflexión y transformación personal.

Cada módulo combina teoría, práctica, discusión, cuestionamiento y coaching, generando un entorno donde el aprendizaje deja de ser pasivo y se vuelve vivencial. La interacción con profesores, compañeros y casos reales crea una comunidad que impulsa el pensamiento crítico y la toma de decisiones fundamentadas, algo que no se puede obtener en un curso tradicional.

Los participantes no solo incorporan nuevas herramientas: viven el movimiento, experimentan los principios en su propio cuerpo, se enfrentan a desafíos, y comprenden en primera persona el impacto que una buena intervención puede tener en la salud, el rendimiento y la vida de las personas.

Por eso el diplomado no es solo contenido. Es una experiencia que cambia la perspectiva, eleva el estándar profesional y deja huella.



Diplomado en Rendimiento Humano

METODOLOGÍA EDUCATIVA INMERSIVA Y CONCATENADA

Los 9 módulos del Diplomado de Rendimiento Humano MS fueron diseñados bajo una metodología educativa **inmersiva y concatenada**, donde cada contenido se construye sobre el anterior, creando un proceso de aprendizaje coherente, progresivo y profundamente aplicado.

Cada módulo integra teoría solo en la medida necesaria para entender el porqué, pero está estructurado principalmente para llevar al estudiante a la práctica real, donde ocurre el verdadero aprendizaje. Los participantes no se limitan a recibir información: experimentan, ejecutan, corrigen, reflexionan y vuelven a aplicar, logrando internalizar los principios desde el cuerpo, la observación y la toma de decisiones.

ESTA METODOLOGÍA ASEGURA QUE:

Los módulos se conectan entre sí, evitando contenidos aislados y garantizando una comprensión sistemática del rendimiento humano.

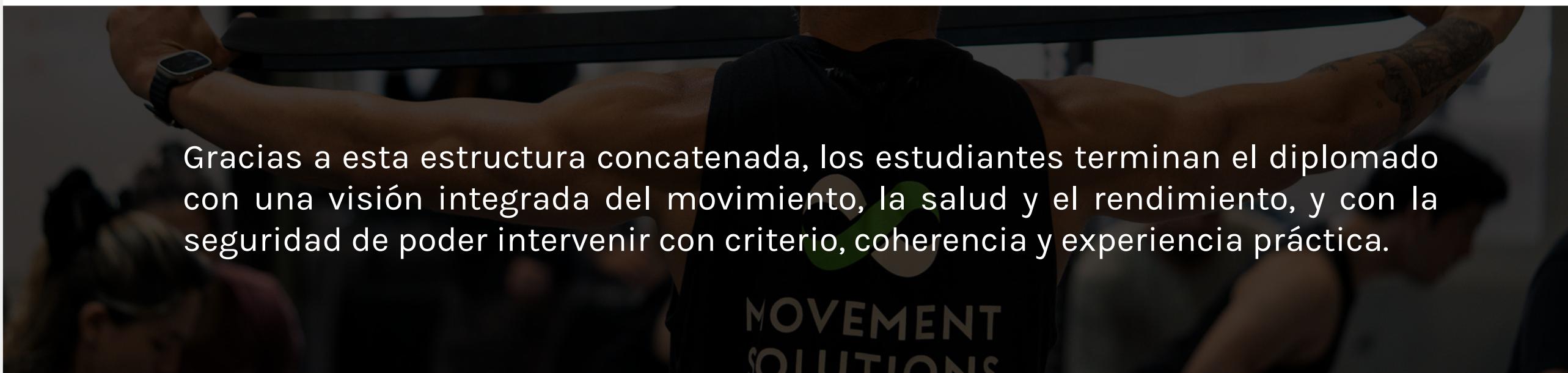
La práctica domina el proceso, permitiendo que cada herramienta se pruebe, se entienda y se adapte a distintos contextos.

El aprendizaje es vivencial, no memorístico, instalando competencias profesionales reales.

La intervención se vuelve precisa, porque cada módulo entrega información que se aplica inmediatamente en el siguiente.

50% TEÓRICO

50% PRÁCTICO



CONTENIDOS ÚTILES

- 01**
- Introducción al Sistema MS
 - EL "Porqué"
 - Ciencias de la Motivación
 - Principios del Coaching
 - Fundamentos del Movimiento
 - Construcción de Movimientos

- 03**
- El Arte del Coaching
 - La Curva Fuerza/Velocidad
 - Hipertrofia y Fuerza General
 - Construcción de la Semana de entrenamiento.
 - Práctico de Hipertrofia y Fuerza General
 - Razonamiento: Práctico de Planificación Semanal

- 05**
- Desarrollo de la Infraestructura Metabólica: DIM
 - Práctico: DIM
 - Habilidades Atléticas de Movimiento: Multidirección
 - Práctico: Multidirección
 - Movilidad y Entrenamiento Articular
 - Práctico: Entrenamiento Articular
 - Nutrición en Rendimiento Humano 2

- 02**
- Modelo de Corrección y Feedback
 - Redefiniendo el Calentamiento
 - Evaluación de Movimientos
 - Contexto de Fortalecimiento
 - Prácticos de Movimiento

- 04**
- Nutrición en Rendimiento Humano 1
 - Fuerza Máxima y Potencia
 - Práctico: Fuerza Máxima
 - Práctico: Potencia
 - Fuerza Máxima y Potencia en la Estructura de la Sesión
 - Periodización de la Fuerza Máxima y Potencia

- 06**
- Pliometría
 - Práctico: Pliometría
 - Habilidades Atléticas de Movimiento: Aceleración
 - Práctico: Aceleración
 - Entrenamiento Rotacional
 - Práctico: Entrenamiento Rotacional
 - Razonamiento: Integración de la Pliometría, Aceleración y Ent. Rotacional en la Planificación
 - Evaluación Teórica

COMPETENCIAS Y PERFIL DEL EGRESADO

Al término del programa MS podrás:

- Promover las correctas decisiones en relación al movimiento, regeneración y nutrición.
- Evaluar, entender y abordar los distintos factores que afectan el rendimiento de una persona entendiendo cómo esta se ve afectada en su día a día y con sus diferentes problemáticas.
- Aislar el problema principal dentro de la cadena de rendimiento para ser eficiente y eficaz en la intervención.
- Detectar el problema para crear nuevos hábitos de manera estratégica.
- Integrar estos hábitos dentro de la vida de la persona.

- 07**
- Habilidades Atléticas de Movimiento: Velocidad Absoluta
 - Práctico: Velocidad Absoluta
 - Diagnóstico de Rendimiento: Evaluación
 - Entrevista Motivacional
 - Práctico: Entrevista Motivacional
 - MIND SET en el Rendimiento Humano
 - Descomposición de Movimientos
 - Práctico: Descomposición de Movimientos

- 09**
- Entrenamiento Basado en Velocidad (VBT)
 - Habilidades de Movimiento Conjugadas con el entrenamiento de Fuerza.
 - Salud en Rendimiento Humano
 - Emprendimiento en Rendimiento Humano: Principios de Administración y Gestión
 - Debate Final
 - Evaluación de Coaching

- 08**
- Diagnóstico de Rendimiento: Fuerza
 - Entrevista Motivacional
 - Práctico: Evaluación Perfil Fuerza Velocidad
 - Regeneración
 - Práctico: Regeneración (WimHof)
 - Razonamiento: Integración y Discusión, Planificación de Sesión completa en Grupos
 - Evaluación Práctica: Fundamentos de Movimiento

Diplomado en Rendimiento Humano

EQUIPO DOCENTE

Todo el equipo docente que imparte el diplomado es parte de **Movement Solutions**, lo que asegura coherencia metodológica, experiencia práctica real y una visión unificada del rendimiento humano basada en nuestro propio ecosistema de trabajo.



A portrait of Marcelo Arancibia, a man with dark hair and a beard, smiling. He is wearing a black t-shirt with the Movement Solutions logo on the left chest and a small emblem on the right chest. In the background, there is a group of people in a gym setting, some wearing Movement Solutions shirts.

NUESTRO DIRECTOR

Director del Diplomado, cofundador MS y Director de Movement Solutions.

Marcelo Arancibia es kinesiólogo y Strength & Conditioning Coach, Director de Movement Solutions e Instructor Internacional de EXOS desde el 2017. Es creador y director del Diplomado de Rendimiento Humano MS, liderando su diseño metodológico, la estructura de contenidos y la visión académica que lo distingue.

Ha formado a miles de entrenadores y kinesiólogos en Latinoamérica y encabeza el área educativa de MS, coordinando certificaciones como FMS, MovNat y Pivotal, entre otras.

Su enfoque práctico, basado en evidencia y orientado al criterio profesional, es la base del modelo inmersivo y aplicado que define este diplomado.



Diplomado en Rendimiento Humano

EQUIPO DOCENTE

- **Felipe Osorio – Head Coach Rehab MS**

Kinesiólogo especialista en rehabilitación y retorno al deporte, líder del área clínica de MS.

- **José Duarte – Head Coach Entrenamiento MS**

Profesor de Educación Física, con amplia experiencia en programación, fuerza y acondicionamiento, y responsable del área de entrenamiento en MS.

- **Denisse Vielma – Nutrición MS**

Nutricionista enfocada en salud, rendimiento y acompañamiento integral de deportistas y personas activas.

- **Sebastián Leiva – Psicología MS**

Psicólogo especializado en rendimiento, retorno deportivo y gestión emocional en procesos de entrenamiento y rehabilitación.

NUESTRO COORDINADOR

Lucas Magasich es kinesiólogo, director y cofundador de Movement Solutions, donde ha sido una figura clave en el desarrollo del enfoque integrativo de movimiento, rehabilitación y rendimiento que distingue a MS.

Desde el inicio de este programa es Coordinador del Diplomado de Rendimiento Humano, estableciendo sus bases organizacionales y visión metodológica. Además, es Instructor Internacional de Functional Movement Systems (FMS), formando profesionales, al rededor de latinoamérica, en la filosofía de evaluación e intervención basada en movimiento y contribuyendo al crecimiento del estándar educacional en Chile.



Eleva el **RENDIMIENTO** y **WELLNESS** de tus **PERSONAS**.

Diplomado en
**RENDIMIENTO
HUMANO**

Presencial



**MOVEMENT
SOLUTIONS**