Bienvenido a Mugendo

guia para el nuevo estudiante

MUGENDO
MARTIAL ARTS

¡BIENVENIDO A MUGENDO!

¡Felicidades por su decisión de aceptar el desafío hacia la excelencia personal!
El objetivo de esta guía es el de hacer su llegada a nuestra escuela más fácil y cómoda.

LOS BENEFICIOS DE MUGENDO

Hoy en día la mayoría de los niños crecen bajo la influencia negativa de la televisión, las películas, los videojuegos etc. La gran mayoría de padres no disponen del tiempo necesario después del trabajo para dedicarse a este menester... El tren de vida actual nos permite pasar muy poco tiempo con nuestros hijos, y eso es algo difícil de cambiar.

Mugendo es un arte marcial, muy adecuado para ayudar y complementar la labor educativa, junto a educadores y padres. Es por esto que invitamos a los padres a que valoren y vean el trabajo desarrollado por nuestros instructores especializados, en beneficio de los niños y su futuro.

Sabemos que la edad de la niñez es crítica en la adquisición de valores y en la corrección de problemas que pueden llegar a ser conflictivos en edad adulta, desencadenando graves fracasos sociales, laborales o personales.

Por ejemplo:

• La timidez infantil se puede agravar en la edad adulta, originando problemas para relacionarse socialmente, desencadenando complejos de inferioridad o conductas depresivas.

• O simplemente el no adquirir valores como la constancia o el esfuerzo, pueden ser motivos más adelante de fracasos laborales, frustraciones, conductas agresivas etc.

Mugendo, está concebido como una herramienta que ayuda a alcanzar los más altos niveles de desarrollo físico y mental. Además, por su esmerada y cuidada filosofía marcial, busca enseñar todos los valores necesarios para que sus hijos sean desde la primera sesión, personas más equilibradas, sanas física y mentalmente y exitosas en todos campos que se propongan; ya que lo primero que enseñamos es la constancia y el esfuerzo como pilares básicos de un emprendimiento.

NUESTRA MISIÓN

Nuestra misión es el desarrollo de las "*habilidades para la vida*", como las llamamos nosotros, y que son importantes en todas las edades de la vida. Estas habilidades son la honestidad , la integridad, el

respeto, la confianza en uno mismo, un sano autoestima, la autodisciplina, la motivación y el espíritu de trabajo en equipo, el sentido de liderazgo, la cortesía, una mejor capacidad de escuchar, la concentración, el control, la memoria , lacoordinación, el equilibrio, entre otras.

Mugendo se basa en una sólida estructura de respeto, cortesía y honestidad, no es un simple deporte que enseña defensa personal, sino que participamos en la transmisión de valores positivos y formativos para el mejor desarrollo de nuestros alumnos.

NUESTRA FILOSOFÍA

Para nosotros un ganador es aquel que ***nunca se rinde y consigue con esfuerzo y constancia todo aquello que se propone,*** por lo tanto, queremos ser una escuela ***ganadora*** porque todos nuestros alumnos están decidido a ser ***ganadores.***

MUGENDO COMO ARTE MARCIAL

La actual popularidad de las milenarias artes marciales, es debido a las ventajas que pueden observarse en quienes las practican. Con la debida instrucción y apropiado entrenamiento, se consigue:

- ***Equilibrio entre cuerpo y mente.***
- ***Aumento de seguridad en sí mismo.***
- ***Aumento del autocontrol con disciplina física y mental.***
- ***Aumento de la condición física.***
- ***Capacidad de defensa personal.***
- ***Calma mental y física***

Vivimos en un mundo muy competitivo y estresante, por lo que no podemos subestimar la necesidad de estar preparado para afrontar los problemas y las tensiones diarias. Sin embargo, si se desea romper con los malos hábitos, hay que ser paciente y perseverante hasta desarrollar nuevas habilidades, tales como:

- ***FUERZA FÍSICA:*** La fuerza no se adquiere fácilmente, pero puede ser desarrollada y mejorada si uno se concentra en ello. Como practicantes de Mugendo, debemos concentrarnos en el desarrollo de nuestra fuerza física y mental.

- ***FUERZA MENTAL:*** Mentalmente, se requiere desarrollar el poder de vencer a la tensión y al miedo, para poder ser capaz de enfrentarse a cualquier ataque. El coraje mental, así como su grado de concentración e intensidad, son también formas de fuerza mental.

• ***RESISTENCIA:*** Se refiere tanto a la resistencia física como resistencia mental. Se debe perseverar y permanecer constante a un objetivo independientemente de los obstáculos o problemas que pueden surgir. Para mejorar la resistencia física es necesario la realización de ejercicios de tipo aeróbico con regularidad. Las clases de Mugendo incorporan excelentes ejercicios aeróbicos, que aumentan rápidamente la resistencia cardiovascular.

NORMAS BÁSICAS DE COMPORTAMIENTO

Somos una ESCUELA DE FORMACIÓN DE CINTURONES NEGROS. Nuestro objetivo es que toda persona que de verdad quiera, pueda ser cinturón Negro. *Las actitudes más importantes son la cortesía y el respeto, valores que deberán trasladarse a la vida cotidiana del alumno.*

Pongamos en practica las siguientes normas:

1. Al entrar a la escuela, el alumno deberá saludar a la persona que está detrás del mostrador con un “osh” (nuestro saludo especial), según sean instructores o no.

2. El alumno deberá tener una actitud de respeto hacia la escuela y los instructores, y también al entrar y salir del tatami.

3. Si el alumno llega antes y se encuentra con una clase anterior que no ha terminado, deberá sentarse, sin molestar a esperar de su clase.

4. Si el alumno llegar tarde a la clase, no podrá entrar en el tatami sin que el instructor dé su autorización. Si la tardanza es de mas de 20 minutos, el alumno no podrá realizar la clase, ya que se habrá perdido una parte importante de la misma.

«La excelencia es un arte que se gana mediante el entrenamiento y la adaptación.»

«No actuamos correctamente porque tenemos la virtud o la excelencia, sino que las tenemos, al actuar correctamente.»

«Somos lo que repetidamente hacemos. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito.»

- Aristóteles

A TENER EN CUENTA

OBLIGATORIEDAD DE LA LICENCIA

Cada alumno debe estar federado y tener actualizada la licencia deportiva, la cual es de carácter obligatorio y debe ser renovada, con un coste aparte, cada primeros de año. Junto con la licencia se adjunta un seguro deportivo. Dicha licencia permite la participación en todos los eventos nacionales e internacionales de la Federación Española de Mugendo y de la World Amateur Martial Arts International. Al federarse, también recibirá una ficha de asistencia que le deberá dar al instructor cada vez que entre a clase.

CINTURONES

Los estudiantes de Mugendo acreditan su progreso mediante el color del cinturón que usan. Cada cinturón es un paso hacia el objetivo del Cinturón Negro. Las exigencias para cada cinturón varían según la edad.

Nuestros alumnos infantiles además, usan la “Agenda Especial Mugendo”, la cual es observada por nuestra psicóloga y sirve, entre otras cosas para reforzar los valores y principios que enseñamos.

EXÁMENES

El objetivo de los cinturones es generar que cada estudiante progrese en su programa. Los exámenes de cinturones tienen lugar varias veces al año. Cada mes se realiza un test de evaluación para comprobar los progresos de todos los alumnos, y si el resultado es positivo, se les pondrá en el cinturón un "tip" o raya.

ASISTENCIA

La asistencia es la llave para mejorar y progresar en nuestras enseñanzas. Se requiere tener constancia que es la base fundamental del éxito. Uno de nuestros lemas de nuestras escuelas es: *“Un cinturón negro es un cinturón blanco que no faltó a sus clases”.*

NUTRICIÓN

Somos lo que comemos! Las comidas pobres causan carencia de energía, depresión y malhumor. Comidas apropiadas dan más energía que ayuda a funcionar mejor. Suministrar buen "combustible" a nuestro cuerpo ayuda a mantener una perspectiva positiva y entusiasta ante la vida.

La energía que necesitamos viene expresada mediante calorías y estas son suministradas por los alimentos que consumimos. Básicamente, los alimentos están compuestos por tres grupos: Hidratos de carbono, proteínas y grasas. Los hidratos de carbono se encuentran en frutas, verduras, pastas, arroz, y granos enteros. Los buenos suministradores de proteínas son el pollo, pavo, pescado, judías blancas, etc. Hay que tratar de limitar el consumo excesivo de carnes y grasas. También hay que evitar productos de alimentación altos en sodio y azúcar. Es importante también, beber mucha agua (8 a 10 vasos al día) para substituir los fluidos perdidos, evitando la deshidratación y manteniendo durante más tiempo los niveles altos de energía. De más está decir, que fumar, consumir alcohol, y la ingesta de drogas es totalmente contraproducente.

LA META DE NUESTROS ALUMNOS: SER CINTURÓN NEGRO

Nuestro programa educativo está diseñado para que cada estudiante haga un progreso paso a paso y gradual hacia su óptimo desarrollo físico y mental. Este progreso es medido mediante un sistema de objetivos e incentivos que son los niveles de cinturón. Los pasos hacia el Cinturón Negro los mencionamos como ***"el sistema de incentivos del éxito del cinturón negro".***

Los cinturones ganados en cada nivel, representan los objetivos a corto plazo, que son obtenidos aprendiendo formas básicas, técnicas y combinaciones. A medida que cada objetivo es alcanzado se van ganando nuevos cinturones de diferentes colores, que aportan de forma indirecta mayores dosis de seguridad y confianza en el alumno. Cuando se sube la "escalera" que conduce hacia el Cinturón Negro, mayor es el conocimiento, la habilidad, los principios y la concentración adquirida.

Gracias a una práctica regular y una asistencia continuada a clase, ***cualquier persona puede alcanzar la meta de ser cinturon negro***, habiendo obtenido gracias a ello, una mente y un cuerpo más sano y fuerte .

RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PADRES

- Los alumnos deberán mantener siempre una buena conducta dentro y fuera de nuestra escuela marcial.

- Los teléfonos deberán estar apagados o puestos en silencio durante las clases.

- Si traen niños más pequeños, por favor mantenerlos controlados para no afectar el correcto desarrollo de la clase.

- Es obligatorio el uso del uniforme completo para la práctica marcial, ya que desarrolla uno de los principios que enseñamos: Respeto y disciplina de trabajo.

- Solo se permite usar calzado si es especializado para la práctica marcial dentro del tatami. En caso de duda, consulte al instructor.

- Los alumnos que aguardan su clase, deben estar quietos y en silencio para mostrar respeto hacia sus compañeros.

- Recomendamos felicitar a sus hijos después de las clases, ya que refuerza la labor educativa y pedagógica de nuestra escuela, la cual esta basada en el esfuerzo, constancia y consecución de resultados, así como los valores que forman un carácter equilibrado. Felicitar el esfuerzo y la constancia del niño en todas sus actividades diarias,mas allá de los resultados obtenidos, le permitirán entender que tal vez esta vez no haya conseguido llegar a su meta, pero que la próxima vez, con mas esfuerzo y constancia podrá hacerlo.

NORMAS CLASES INFANTILES

ANTES DE LA CLASE

• Los zapatos se dejarán en el zapatero y la ropa, en el vestuario o donde corresponda.
• No se podrá entrenar sin la ropa de MUGENDO, podrá pedir otra camiseta al secretario o pantalón y abonarla al otro día.
• Si olvida el cinturón, usará uno de la cesta de cinturones perdidos, tal vez de menor rango.

EN LA CLASE

• Se deberá tratar con respecto a los profesores y demás alumnos.
• La entrada del Tatami se realizara en fila india de menor altura a mayor altura con la agenda y la ficha en la mano. El alumno antes de entrar en el tatami, dirá: En posición "Yoe" ¡Si yo puedo! (en voz alta). Saludará antes de entrar en Tatami inclinando la cabeza con mirada al frente. Dejará la agenda en la zona que comunique el instructor y se colocará en sitio indicado en el suelo diciendo: ¡Firmes!. Los alumnos (Pandas y Tígres) dirán: ¡Prometo ser listo, ser amable, ser fuerte y ser buen amigo!. Los alumnos (Leones) dirán: ¡Prometo honrar a mis padres y a mis profesores dando lo mejor de mí con respeto y disciplina!

SALIDA DE LA CLASE

• No se deberá dejar a los alumnos más de 10 minutos después de su clase o antes de la misma, se deberá avisar a la escuela en cualquiera de los casos.

ATENCIÓN PADRES

• El instructor antes de finalizar la clase, realizará una charla sobre los valores correspondientes a la agenda del día, y pondrá una nota en la agenda del alumno. La psicóloga revisará la agenda del alumno, y se comunicará con los padres si observa algún problema. En los meses de enero y junio se entregarán informes del alumno por psicóloga e instructor.
• Si el niño ha estado enfermo, no deberá asistir a clases hasta estar reestablecido.
• Es importante revisar la agenda diaria o semanalmente y realizar con su hijo los ejercicios propuestos, esto lo motivará.
• Cualquier duda dirigirse a la psicóloga o al profesor.

INFORMACIÓN GENERAL

PROTECCIONES

Las protecciones se usan por seguridad. El equipo básico obligatorio: Guantes y botines. Pregunta al instructor por el Pack Básico, que tiene un costo más económico. Importante: las protecciones deben adquirirse en el centro, porque son las marcas homologadas que cubren el seguro.

CLASES PRIVADAS

Si por algún motivo se necesita una ayuda suplementaria, o se desea avanzar más rápido, se puede consultar con el instructor la posibilidad de tomar clases particulares o doblar la asistencia.

HORARIO DE VACACIONES

El horario podrá ser modificado durante el período vacacional, siempre será convenientemente notificado a los alumnos. En verano, se reduce el horario de clases, pero se puede asistir a las clases que se desee. Los días festivos que acontezcan durante el año también serán notificados.

PAGOS

Los pagos de las actividades brindadas por la escuela se realizan a través de una empresa gestora externa a nuestro club, denominada Debito Directo. Cualquier consulta, háganlo directamente por estos medios: E-mail: administracion@debitodirecto.com, o por teléfono al 601 106 854.

UNIFORMES

El uniforme del estudiante principiante consiste en un pantalón de algodón blanco, tipo loneta, una camiseta blanca, y un cinturón. Los estudiantes según su nivel técnico, pueden pertenecer al nivel BASICO, AVANZADO o ELITE, los dos últimos llevan uniforme de diferente color.

NIVEL ELITE Y AVANZADO

Para ser miembro “ELITE CLUB DEL CINTURÓN NEGRO” el alumno deberá haber terminado su programa Básico. El plan Elite es más extenso y completo ya que incluye el entrenamiento de formas, combate y armas, así como el dominio de técnicas más avanzadas. Una vez que el Programa Básico expira, la inscripción en dicho club en los niveles avanzados y Elite es obligatoria. Periódicamente se organizan campeonatos, tanto a nivel nacional como provincial, a los que se acude de manera voluntaria y que requieren de un entrenamiento mas específico.

VACACIONES O AUSENCIAS PROLONGADAS

Si por cualquier motivo, un alumno no acude a clase, bien sea por vacaciones, trabajo o enfermedad, por favor avise a secretaría o a su instructor y podrá recuperar dichas clases.

FIESTAS DE CUMPLEAÑOS

La escuela está disponible para divertidas y únicas fiestas de cumpleaños. Estas incluyen una clase especial, merienda y juegos. Los padres del homenajeado deberán aportar la merienda y el pastel (también podrá encargarse la escuela si lo desea con un cargo adicional). Así mismo, ofrecemos un regalo gratuito para cada invitado. Consúltenos por nuestros precios simbólicos, se sorprenderá.

SPARRING

Las clases de sparring son para alumnos del Nivel avanzado y Elite, que desean hacer combate y disponen de las protecciones reglamentarias para hacerlo.

PROGRAMA FAMILIAR

Tenemos descuentos sustanciales para miembros de una misma familia. Consúltenos.

INVITACIONES

Los nuevos estudiantes recibirán cuatro invitaciones a modo de obsequio de bienvenida, para ofrecérselas a sus amigos y familiares. Consulte en recepción por ellas.

PEDIDOS

Si desea productos que no estén en ese momento en la escuela, hágaselo saber a su instructor y no tardará en traérselos. Trabajamos con proveedores que ofrecen productos de máxima calidad.

EMAILS

Por favor dé su dirección de correo electrónico a la escuela. Nos ayudará a mantenerle informado de cualquier actividad o cambio. Avísenos de cualquier cambio de dirección o teléfono para poder estar en todo momento en contacto con usted.