

## Resumen

En la antigüedad, la defensa personal se practicaba como una forma de guerra o combate, y era utilizada principalmente por los guerreros o soldados en el campo de batalla. En la antigua Grecia, por ejemplo, los soldados utilizaban el pancracio, una forma de lucha que combinaba técnicas de boxeo y lucha libre es por ello que la defensa personal es uno de los aspectos que se debe tener presente al momento de la formación integral de un futuro Oficial de Marina.

Como parte de nuestro objetivo general será el determinar la importancia de la defensa personal en la formación integral de los guardiamarinas de la Escuela Superior Naval, mediante el desarrollo de un plan de entrenamiento durante los cuatro años de formación como futuro oficial de marina para esto nos hemos puesto la hipótesis que la defensa personal mejorará la formación integral de los guardiamarinas para contribuir con la misión que prevalece de Fuerzas Armadas que es defender la soberanía y la integridad territorial.

La propuesta es crear un plan de entrenamiento en defensa personal enfocado en artes marciales, de acuerdo a su carga horaria, régimen y habilidades adquiridas diferenciado para cada año de la brigada de guardiamarinas, con la finalidad de que los temas desarrollados en los diferentes mesociclos y microciclos se aprendan de manera eficiente y sirvan para mitigar los problemas que existen en la actualidad dentro del país y dar una iniciación al AMC a través de la enseñanza en las escuelas de formaciones.

**Palabras clave:** Formación integral, Defensa Personal, Malla curricular, Plan de entrenamiento, Artes marciales.

## **Abstract**

In ancient times, self-defense was practiced as a form of warfare or combat, and was used mainly by warriors or soldiers on the battlefield. In ancient Greece, for example, soldiers used pancratium, a form of fighting that combined boxing and wrestling techniques, which is why self-defense is one of the aspects that must be taken into account at the time of the integral formation of a future Marine Officer.

As part of our general objective will be to determine the importance of self-defense in the integral formation of the midshipmen of the Escuela Superior Naval, through the development of a training plan during the four years of training as a future naval officer for this we have set the hypothesis that self-defense will improve the integral formation of the midshipmen to contribute to the prevailing mission of the Armed Forces which is to defend the sovereignty and territorial integrity.

The proposal is to create a self-defense training plan focused on martial arts, according to its time load, regime and acquired skills differentiated for each year of the midshipmen brigade, with the purpose that the topics developed in the different mesocycles and microcycles are learned efficiently and serve to mitigate the problems that currently exist within the country and give an initiation to the AMC through teaching in training schools.

**Key words:** Integral training, Self-defense, Curriculum, Training plan, Martial arts.