

## **Abstrakt**

Názov práce: Nácvik techniky útokov na nohy v základnej a špecializovanej etape prípravy zápasenia voľným štýlom.

Cieľ práce: Cieľom tejto diplomovej práce je analýzou útokov na nohy ako nosnej technickej činnosti v zápasení voľným štýlom poukázať na ich dôležitosť a nasmerovať začínajúcich trénerov k metodike výuky.

Metóda: na analýzu technických činností útokov na nohy boli použité metódy:

metóda pozorovania,

metóda rozhovoru.

Výsledky: Výsledkom diplomovej práce sú konkrétne analyzované jednotlivé technické činnosti útokov na nohy a ich ďalšie možnosti rozvoja v tréningovom procese.

Kľúčové slová: zápasenie, voľný štýl, technika v postoji, útoky na nohy, aktívny záber.