QUESTÃO 26

A atleta de salto com vara Fabiana Murer pretendia chegar aos Jogos Olímpicos de Londres com uma marca próxima dos 5 metros. Para isso, ela precisaria melhorar em 15 centímetros seu recorde. Seus treinadores avaliaram que a técnica de seus saltos estava correta, mas que ela precisaria aumentar a velocidade máxima da corrida antes da decolagem.

Um salto científico. **Veja**, n. 47, 2011 (adaptado).

Entre as capacidades físicas importantes para um bom desempenho no salto com vara, a que tem maior relação com a necessidade dessa atleta é o(a)

A coordenação motora.
B resistência aeróbia.
C flexibilidade.
D equilíbrio.
E força.

Assunto: Educação física

Comentário: A força muscular é uma capacidade física fundamental para o desempenho no salto com vara, pois permite ao atleta produzir a potência necessária para aumentar a velocidade durante a corrida de aproximação e realizar uma impulsão eficiente no momento da decolagem. No texto, os treinadores identificaram que a atleta já dominava a técnica do salto, mas precisava aumentar sua velocidade máxima. Dessa forma, o desenvolvimento da força, especialmente da força explosiva dos membros inferiores, contribui para a aceleração mais eficiente e para a obtenção de maior altura no salto.

Item: E