

**66.** O treinamento esportivo baseia-se em diversos e importantes princípios, dentre os quais se encontra o princípio da individualidade biológica. Sobre esse princípio, é correto afirmar que

- A) explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que garante a inexistência de pessoas iguais entre si.
- B) trata da reorganização orgânica e funcional do organismo, frente a exigências internas e externas.
- C) impõe, como ponto essencial, que o treinamento seja montado de acordo com os requisitos específicos da performance desportiva.
- D) se fundamenta na ideia do treinamento total, visando ao desenvolvimento global do indivíduo.

Assunto: Treinamento Esportivo

Nível: fácil

No princípio da individualidade biológica, cada organismo reage de forma diferente ao mesmo estímulo gerado no treinamento esportivo, causando adaptações específicas, ou seja, não temos organismos iguais nem pessoas iguais entre si.

Item: A