66. "Cada ser humano possui uma estrutura e formação física e psíquica própria, neste sentido, o treinamento físico tem melhores resultados quando obedece às características e necessidades de cada pessoa." O princípio do treinamento desportivo a que essa afirmação se refere é o Princípio da

A) Interdependência Volume-Intensidade.
B) Adaptação.
C) Sobrecarga.
D) Individualidade Biológica.

Assunto: Treinamento desportivo (Saúde)

O princípio do treinamento desportivo que ressalta a importância da individualização das práticas corporais para cada indivíduo é o princípio da individualidade biológica. Este enfatiza que cada indivíduo tem uma resposta única ao estímulo do treinamento e que as cargas e os períodos de recuperação devem ser individualizados.

Item: D