**BSY614- SPORDA BESLENME**

**(BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI)**

Sporda uygun beslenmenin performans ve sağlık üzerine önemli etkileri bulunduğu bilinmektedir. Farklı spor dallarında metabolik gereksinimlere bağlı olarak beslenmede farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Sportif perofmans sırasında aktive olan metabolik yollar, enerji gereksinimleri ve bu gereksinimlerin karşılanacağı besin maddeleri de farklılık gösterebilir. Bu derste beslenmenin performans üzerine etkileri metabolizma ve fizyoloji temelinde incelenmektedir.