

# Päätoimituskunta

## Antti Mero

- liikuntatieteiden tohtori, liikuntafysiologian professori Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksella
- valmennusopin dosentti Itä-Suomen yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa
- työsuhde liikuntabiologian laitoksella alkanut 1977
- julkaissut yli 100 kansainvälistä tutkimusartikkelia tiedelehdissä ja ollut mukana noin 100 kansainvälisessä tieteellisessä esitelmässä
- julkaissut yli 200 suomenkielistä valmennusartikkelia, ollut päätoimittajana kuudessa suomenkielisessä valmennuskirjassa ja kirjoittajana kahdessa muussa valmennuskirjassa sekä pitänyt yli 100 kotimaista valmennuksellista esitelmää
- toiminut ja toimii erilaisissa asiantuntijatehtävissä sekä tiedejärjestöissä että kilpa- ja huippu-urheilussa ulkomailla ja kotimaassa
- on valmentanut yleisurheilijoita vuodesta 1975 lähtien (useita suomenmestareita)
- pitää yllä monipuolista fyysistä ja psyykkistä kuntoa sekä kilpailee edelleen yleisurheilussa aikuisten kansainvälisellä tasolla



## Sami Kalaja

- liikuntatieteiden tohtori, johtaja, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus – KIHU, Jyväskylä
- ollut mukana kirjoittajana useissa kymmenissä tietokirjoissa valmennuksen, liikunnan ja terveystiedon alalta
- julkaissut kansainvälisiä ja kotimaisia tieteellisiä tutkimusartikkeleita ja pitänyt kansainvälisiä ja kotimaisia tieteellisiä ja valmennuksellisia esitelmää, osaamisalueina motorisen taidon oppiminen, opettaminen ja valmentaminen
- toiminut Suomen miesten telinevoimistelumaajoukkueen ja kilpa-aerobicmaajoukkueen päävalmentajana, sekä fysiikka-valmentajana pääsarjatasolla koripallossa, miesten ja naisten pesäpallossa ja jääpallossa
- valmentanut henkilökohtaisena fysiikkavalmentajana kilpaurimari Jere Härdia (kolme Euroopan mestaruutta ja EE) ja jääkiekkoilija/pesäpallolija Kirsi Hännistä (olympiapronssi jääkiekossa)
- toiminut ja toimii erilaisissa kouluttaja-, asiantuntija- ja luottamustehtävissä kilpa- ja huippu-urheilussa kansainvälisellä ja kotimaisella taholla
- harrastaa monipuolisesti liikuntaa päivittäin eri ympäristöissä eri vuodenaikoina



## Ari Nummela

- liikuntatieteiden tohtori, biotieteiden ja Sports Lab -yksikön johtaja, urheilufysiologian johtava asiantuntija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus – KIHU, Jyväskylä
- työsuhde KIHU:lla alkanut 1991
- julkaissut noin 50 kansainvälistä tieteellistä tutkimusartikkelia ja pitänyt noin 30 kansainvälistä tieteellistä esitelmää, osaamisalueina kestävyys ja nopeuskestävyys, kuormittuminen ja palautuminen sekä hypoksia ja hyperoksia
- julkaissut yli 80 suomenkielistä valmennusartikkelia, ollut toimittajana kahdessa suomenkielisessä valmennuskirjassa, työryhmän vetäjänä Kuntotestauksen perusteet -kansiossa ja kirjoittajana Kuntotestauksen käsikirjassa sekä esiintynyt useissa kotimaisissa valmentajien koulutustilaisuuksissa
- toiminut SUL:n pikajuoksujen valtakunnallisena oto-valmentajana yhteensä 10 vuotta
- toiminut valmentajana vuodesta 1983, jona aikana valmentanut pika- ja aitajuoksijoita, eri lajien kestävyysurheilijoita, hyppääjiä, jalkapalloilijoita ja futsal -pelaajia, joiden mukana useita maajoukkueurheilijoita (pikajuoksu) ja SM-mitalisteja (pika- ja aitajuoksu, kestävyysjuoksu, suunnistus, hyppy ja futsal)
- nykyisin aktiiviilikkuna oman fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpitämiseksi



## Keijo Häkkinen

- liikuntatieteiden tohtori, valmennus- ja testausopin professori Jyväskylän yliopistossa liikuntabiologian laitoksella, liikuntabiologian laitoksen johtaja
- dosentti, liikuntabiologia, erityisesti harjoittelun biologia Oulun yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa
- työsuhde Jyväskylän yliopistossa alkanut 1978
- julkaissut noin 350 kansainvälistä tieteellistä originaalista tutkimusartikkelia ja noin 50 kansainvälistä kongressi- ja kirja-artikkelia sekä katsausta, noin 20 muuta kansainvälistä artikkelia, kahdeksan kansainvälistä kirjaa sekä pitänyt yli 100 kansainvälistä tieteellistä ja valmennuksellista esitelmää
- julkaissut noin 160 suomenkielistä valmennuksellista ja muuta artikkelia, seitsemän suomenkielistä valmennuskirjaa sekä pitänyt noin 80 kotimaista tieteellistä ja valmennuksellista esitelmää
- toiminut ja toimii erilaisissa asiantuntijatehtävissä sekä tiedejärjestöissä että kilpa- ja huippu-urheilussa kansainvälisellä ja kotimaisella taholla
- ollut noin 10 vuotta kilpaurheilija nuorten ja miesten sarjoissa sekä myöhemmin myös valmentajana
- nautiskelee päivittäin voima- ja/tai kestävyysurheilusta ja yrittää ylläpitää kohtuullista fyysistä ja psyykkistä kuntoa



## Kirjan muut kirjoittajat



**Outi Aarresola,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Kilpa- ja  
huippu-urheilun  
tutkimuskeskus (KIHU),  
urheilusosiologian  
tutkija.



**Juha Ahtiainen,**  
liikuntatieteiden tohtori,  
yliopistotutkija, liikunta-  
biologian laitos, Jyväskylän yliopisto



**Jukka Ahvenjärvi,**  
liikuntatieteiden yli-  
oppilas 1994, vastuu-  
valmentaja JYP-Akatemia  
Jyväskylä



**Leena Arjanne,**  
elintarviketieteiden  
maisteri, tuntiopettaja,  
Varalan urheiluopisto



**Markus Arvaja,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Haaga-Helia  
ammattikorkeakoulu



**Janne Avela,**  
liikuntatieteiden  
tohtori, biomekaniikan  
professori, liikunta-  
biologian laitos,  
Jyväskylän yliopisto



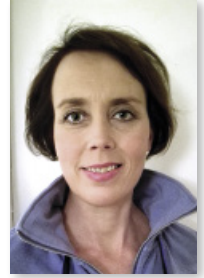
**Minna Blomqvist,**  
liikuntatieteiden tohtori,  
Kilpa- ja huippu-urheilun  
tutkimuskeskus (KIHU),  
johtava asiantuntija  
liikuntapedagogiikka



**Patrik Borg,**  
elintarviketieteiden  
maisteri, ravitsemus-  
asiantuntija



**Jarkko Finni,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, valmennus-  
pääliikö, Jyväskylän  
Kenttärheilijat



**Susanna Haarala,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, taitoluistelu-  
valmentaja



**Anni Hakkarainen,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, hanke-  
koordinaattori, liikunta-  
biologian laitos,  
Jyväskylän yliopisto



**Lauri Hakola,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, liikuntaneuvoja  
(LPT), ammattivalmen-  
taja (VAT), mäkihypyn ja  
yhdistetyn lajikehittäjä,  
Vuokatin Urheiluopisto



**Hannele Hiilloskorpi,**  
fysioterapeutti, liikunta-  
tieteiden maisteri,  
Tampereen Urheiluakate-  
mian koordinaattori



**Pertti Honkanen,**  
liikunnanohjaaja,  
liikunnanohjaajan  
erikoisammattitutkinto  
(VEAT), valmennus-  
pääliikö, Suomen  
Lentopalloliitto



**Juha Hulmi,**  
liikuntatieteiden tohtori,  
akatemiattutkija, liikunta-  
fysiologian dosentti,  
Jyväskylän yliopisto



**Esa Hynnen,**  
liikuntatieteiden tohtori,  
Kilpa- ja huippu-urheilun  
tutkimuskeskus (KIHU),  
urheilufysiologian  
asiantuntija



**Kirsi Hämäläinen,**  
liikuntatieteiden  
tohtori, Suomen  
Olympiakomitea



**Mikko Häyrinen,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Kilpa- ja  
huippu-urheilun  
tutkimuskeskus (KIHU),  
joukkueurheilun  
asiantuntija



**Johanna Ihalainen,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, tohtori-  
koulutettava, liikunta-  
biologian laitos,  
Jyväskylän yliopisto



**Kari Ihalainen,**  
keihäänheiton  
lajivalmentaja,  
Suomen Urheiluliitto



**Juha Isolehto,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, tohtorikoulu-  
tettava, liikuntabio-  
logian laitos, Jyväskylän  
yliopisto, Suomen Urheilu-  
liiton korkeushyppyn laji-  
valmentaja



**Timo Jaakkola,**  
liikuntatieteiden tohtori,  
dosentti, psykologi,  
liikuntapedagogiikan  
lehtori, Jyväskylän  
yliopisto



**Petteri Jouste,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, lajivalmentaja  
pikajuoksuissa, Suomen  
Urheiluliitto



**Jonna Kalermo-Poranen,**  
kauppateiden maisteri,  
projektitutkija, Kajaanin  
Ammattikorkeakoulu



**Kimmo Kinnunen,**  
keihäänheiton laji-  
valmentaja, Suomen  
Urheiluliitto, keihään-  
heiton maailmanmestari



**Mika Kojonkoski,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Suomen  
Olympiakomitea, Huippu-  
urheiluyksikön johtaja



**Sami Kokko,**  
tervettäietiedien tohtori,  
yliopistotutkija, liikunta-  
tieteellinen tiedekunta,  
Jyväskylän yliopisto



**Niilo Kontinen,**  
psykologian tohtori,  
dosentti, Kilpa- ja huippu-  
urheilun tutkimuskeskus  
(KIHU), käyttäytymis-  
tieteiden yksikön johtaja



**Heikki Kyröläinen,**  
liikuntatieteiden  
tohtori, liikuntafysio-  
logian professori,  
kuormitusfysiologian  
dosentti, liikuntabio-  
logian laitos, Jyväskylän  
yliopisto



**Antti Laaksonen,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Kansainvälinen  
jäähkiekon kehityskeskus,  
Suomen Urheiluyksikön johtaja



**Marika Laaksonen,**  
elintarviketieteiden  
tohtori, tuotekehitys-  
päällikkö, ravintolisät ja  
kliiniset ravintovalmis-  
teet, Verman Oy



**Tanja Laine,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, liikunta-  
biologian laitos,  
Jyväskylän yliopisto



**Teemu Lemmettylä,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Suomen  
Hiihtoliitto Ry.



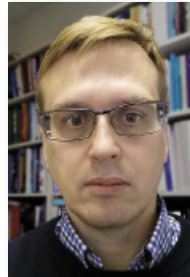
**Vesa Linnamo,**  
liikuntatieteiden  
tohtori, professori,  
liikuntabiologian laitos,  
Jyväskylän yliopisto



**Jarmo Liukkonen,**  
liikuntatieteiden tohtori,  
liikuntapedagogiikan  
professori, liikuntakasva-  
tuksen laitos, Jyväskylän  
yliopisto



**Karoliina Lundahl,**  
Suomen Painonnosto-  
liiton valmennus- ja  
koulutuspäällikkö,  
kaksinkertainen painon-  
noston maailmanmestari



**Jari Lämsä,**  
liikuntatieteiden maisteri,  
Kilpa- ja huippu-urheilun  
tutkimuskeskus (KIHU),  
urheilun yhteiskunta-  
tieteet, yhteiskuntatietei-  
den yksikön johtaja



**Jussi Mikkola,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Kilpa- ja huippu-  
urheilun tutkimuskes-  
kus (KIHU), urheilufysio-  
logian asiantuntija



**Kaisu Mononen,**  
liikuntatieteiden tohtori,  
Kilpa- ja huippu-urheilun  
tutkimuskeskus (KIHU),  
erikoistutkija



**Pasi Mustonen,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Haaga-Helia  
ammattikorkeakoulu,  
Suomen Jääkiekkoliitto



**Veli-Matti Nurkkala,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, projekti-  
päällikkö, Kajaanin  
Ammattikorkeakoulu



**Olli Ohtonen,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, projektitutkija  
Jyväskylän yliopisto,  
valmentaja, Suomen  
Hiihtoliitto Ry



**Anna Ojala,**  
elintarviketieteiden  
maisteri, valtakunnallisen  
urheiluravitsemus-  
verkoston koordinaattori;  
UKK-instituutti ja Varalan  
Urheiluopisto



**Jari Parkkari,**  
lääketieteen tohtori,  
dosentti, liikuntalääke-  
tieteen erikoislääkäri,  
yylilääkäri Tampereen  
Urheilulääkäriasema,  
UKK-instituutisäätiö



**Kati Pasanen,**  
filosofian tohtori,  
terveystieteiden  
maisteri, fysioterapeutti,  
tutkimus- ja kehittämis-  
päällikkö, Tampereen  
Urheilulääkäriasema,  
UKK-instituutti



**Juha Peltonen,**  
liikuntatieteiden tohtori,  
liikuntafysiologian dosentti,  
tutkimusjohtaja, Urheilu-  
lääketieteen säätiö, Helsingin  
urheilulääkäriasema,  
Liikuntalääketieteen yksikkö,  
Clinicum, Helsingin yliopisto



**Atte Pettinen,**  
Suomen Urheiluliiton  
valmentajakoulutus,  
liikuntahallintotutkinto,  
nuorten päätoiminen  
olympiavalmentaja,  
Pääkaupunkiseudun  
Urheiluakatemia



**Pekka Potinkara,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, toiminnan-  
johtaja, Suomen Ammatti-  
valmentajat (SAVAL)



**Markus Pörsti,**  
erikoistuva lääkäri,  
työterveyshuolto,  
Siilinjärven kunta,  
Suomen Hiihtoliiton  
lääkäriryhmä



**Tuomas Sammelvuo,**  
valmentajan ammatti-  
tutkinto (VAT), ammatti-  
valmentaja, miesten  
maajoukkueen  
päävalmentaja, Suomen  
Lentopalloliitto



**Pasi Sarkkinen,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Suomen  
Olympiakomitea,  
kamppeilulajien  
lajiryhmävastaava



**Kari Savolainen,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Haaga-Helia  
ammattikorkeakoulu,  
Suomen Jääkiekkoliitto



**Petra Stenman,**  
ammattivalmentaja,  
valtiotieteilijä, Svenska  
Finlands Idrottsförbund  
(SFI), valmennuksen  
johtaja, Suomen Urheilu-  
liiton lajivalmentaja



**Jukka Tiikkaja,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Haaga-Helia  
ammattikorkeakoulu,  
Suomen Jääkiekkoliitto



**Arja Uusitalo,**  
lääketieteen tohtori, dosentti,  
liikuntalääketieteen erikois-  
lääkäri, kliininen fysiologia ja  
isotooppiiläketiede, Helsingin  
yliopistollinen sairaala,  
Helsingin yliopisto, Helsingin  
urheilulääkäriasema



**Riku Valleala,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, kauppatietei-  
den kandidaatti, Kilpa-  
ja huippu-urheilun  
tutkimuskeskus (KIHU),  
viestintäpäällikkö



**Riina Valto,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, opettaja  
Suomen Urheiluopisto  
Vierumäki



**Mikko Virnavirta,**  
liikuntatieteiden tohtori,  
yliopistotutkija, Jyväskylän  
yliopisto, liikunta-  
biologian laitos



**Timo Vuorimaa,**  
liikuntatieteiden tohtori,  
yliopettaja, Haaga-  
Helia AMK, Vierumäen  
liikuntayksikkö



**Mika Vähälummukka,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, Haaga-Helia  
ammattikorkeakoulu



**Tomi Vänttinen,**  
liikuntatieteiden tohtori,  
Kilpa- ja huippu-urheilun  
tutkimuskeskus (KIHU),  
asiantuntija



**Kimmo Yli-Jaskari,**  
liikuntatieteiden  
maisteri, lajiryhmävas-  
taava, tarkkuuslajit ja osa  
teho- ja kestävyyslajeista,  
Huippu-urheiluyksikkö,  
Suomen Olympiakomitea