

# PÄÄTOIMITUSKUNTA

## Antti Mero

- liikuntatieteiden tohtori, liikuntafysiologian professori Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksella
- valmennusopin dosentti Kuopion yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa
- työsuhde liikuntabiologian laitoksella alkanut 1977
- julkaissut noin 100 kansainvälistä tieteellistä tutkimusartikkelia ja pitänyt noin 50 kansainvälistä tieteellistä esitelmää
- julkaissut yli 200 suomenkielistä valmennusartikkelia, ollut päätoimittajana viidessä suomenkielisessä valmennuskirjassa ja kirjoittajana kahdessa muussa valmennuskirjassa sekä pitänyt noin 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
- pitää yllä monipuolista fyysistä ja psyykkistä kuntoa ja kilpailee yleisurheilussa urheiluveteraaneissa kansainvälisellä tasolla



## Arja Uusitalo

- lääketieteen tohtori, dosentti, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, kliininen fysiologia ja isotooppilääketiede, Helsingin yliopistollinen sairaala, Helsingin yliopisto, Helsingin urheilulääkäriasema
- työskennellyt aikaisemmin Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa ja tehnyt väitöskirjan urheilijan ylikuormitustilasta, jota on tutkinut jo 20 vuotta.
- työskennellyt maajoukkueläkärimä (hiihto, yleisurheilu), joukkueläkärimä (jäähkiekko), arvokisojen kisalääkärimä MM-kisatasolla, maailmancup-tasolla ja SM-tasolla (hiihtolajit, voimistelu, yleisurheilu, luistelu).
- toiminut myös antidopingtoiminnassa sekä testaajana että järjestötasolla.



## Hannele Hiilloskorpi

- liikuntatieteiden maisteri ja fysioterapeutti
- toimii Varalan Urheiluopistossa Tampereen Urheiluakatemia koordinaattorina
- työskennellyt aikaisemmin UKK-instituutissa ja Tampereen Urheilulääkäriasemalla terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkijana ja Liikuntavammojen Valtakunnallisen ehkäisyohjelman kehittämisspäällikkönä.



- toiminut ravitsemusvalmennuksen parissa eri lajeissa yli 15 vuotta.
- suunnittelee ja toteuttaa valmennuksen oppisisältöjä urheilijoiden terveyden edistämisen ja vammojen ehkäisyn näkökulmasta, erityisenä kiinnostuksen kohteena tyttö- ja naisurheilijoiden valmennuksen kehittäminen.
- valmentaa Tampereen Pyrinnössä nuoria yleisurheilijoita ja harrastaa itse eri vuodenaikoihin sopivaa liikuntaa.

### **Ari Nummela**

- liikuntatieteiden tohtori, biotieteiden yksikön johtaja, urheilufysiologian tutkija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus – KIHU, Jyväskylä
- työsuhde KIHUlla alkanut 1991, tehnyt tutkimusta urheilijan suorituskyvystä ja harjoittelusta erityisesti kestävyys- ja nopeuskestävyyslajeissa, kuormittumisesta ja palautumisesta, korkeanpaikan harjoittelusta sekä lisähapesta, ollut mukana kahden suomenkielisen valmennuskirjan ja kuntotestauskirjan kirjoittajana ja toimittajana.
- toiminut valmentajana juoksu- ja hyppylajeissa, jalkapallossa ja futsalissa sekä SUL:n pikajuoksujen valtakunnallisena lajivalmentajana yhteensä 10 vuotta 1990- ja 2000-luvuilla.



### **Keijo Häkkinen**

- liikuntatieteiden tohtori, valmennus- ja testausopin professori Jyväskylän yliopistossa liikuntabiologian laitoksella, liikuntabiologian laitoksen johtaja, dosentti liikuntabiologiassa Oulun yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa, erityisesti harjoittelun biologia
- työsuhde Jyväskylän yliopistossa alkanut 1978
- julkaissut noin 350 kansainvälistä tieteellistä tutkimusartikkelia ja katsausta, seitsemän kansainvälistä kirjaa sekä pitänyt noin 100 kansainvälistä tieteellistä ja valmennuksellista esitelmää
- julkaissut noin 150 suomenkielistä valmennuksellista ja muuta artikkelia, kuusi suomenkielistä valmennuskirjaa sekä pitänyt noin 100 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 kuntoa.



**Muut kirjoittajat on esitelty kirjoittamiensa kappaleiden alussa**