

INFORMAZIONI PERSONALI Dr. Cristian Ieno

TITOLO DI STUDIO **Dottore di ricerca (PhD) in “Human Movement and Sport Sciences” (M-EDF/02)**
Laurea magistrale in Scienza e Tecnica dello Sport (110/110L) (LM-68)

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Attività di ricerca

09/2016-01/2021

Attività di ricerca scientifica presso Università degli studi di Roma “Foro Italico” (Roma), in collaborazione con Vrije Universiteit di Bruxelles (VUB) (Bruxelles, Belgio), FIN sezione Olimpica (OWS), Università di medicina e chirurgia di Siena (Siena, Italia) e Scuola dello Sport CONI (Roma, Italia).

Attività o settore Ricerca Scientifica

Preparatore atletico

09/2020 – 06/2021

S.S Lazio U-17 Woman
Centro Sportivo Green Club (Roma, Italia)

Attività o settore Sport Sciences

Culture della materia in Teoria e Metodologia dell’Allenamento.

09/2018 – 12/2020

Università degli studi di Roma “Foro Italico”
Corsi di Laurea Triennale (L-22) e Magistrale (LM-68) in Sport Individuali 1/2 e Organizzazione e valutazione dell’allenamento e fondamenti di sport Olimpico.

Attività o settore Didattica Universitaria

Presentazione ECSS virtual congress 2020 (Siviglia 2020)

10/2020 ***“Monitoring sleep during altitude training camps: An effective way to optimize training?”*** [doi:10.13140/RG.2.2.18712.42245](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18712.42245)

Trasferimento temporaneo a Bruxelles per collaborazione scientifica

01/2020 – 04/2020 Vrije Universiteit di Bruxelles (VUB) (Brussels, Belgium)

Attività o settore Ricerca Scientifica

Tutor specializzato

10/2018 – 01/2020 Camplus College, (Roma, Italia)

Attività o settore Didattica

Presentazione ECSS congress 2019 (Praga 2019)

07/2019 ***“Session RPE breakpoint Corresponding to Intensity Threshold in Elite Open Water Swimmers”*** [doi:10.3390/jfmk5010021](https://doi.org/10.3390/jfmk5010021)

Missione per attività di ricerca Progetto BRIC INAIL “Perturbed Walking”

Politecnico di Milano (Lecco, Italia)

07/2018 Attività o settore Ricerca Scientifica

Preparatore atletico

8/2017 - 06/2018 Settore agonistico Futsal Lazio Academy, Centro sportivo Sporting Club Ostiense (Roma, Italia)

Preparatore atletico per le seguenti categorie:

- Allievi Nazionali 2000/2001 (Campioni regionali e finalisti play-off nazionali)
- Juniores Regionale 1999/2000

Attività o settore Settore Agonistico

Preparatore atletico

Scuola calcio S.S. Lazio, Centro sportivo Gentili (Roma, Italia)

9/2017 - 06/2018 Preparatore tecnico-coordinativo generale per le seguenti categorie:
▪ 2007 Elité, B, C

Attività o settore Scuola calcio

Preparatore atletico

Settore agonistico Futsal Lazio Academy, Centro sportivo Sporting Club Ostiense

9/2016 - 06/2017 (Roma, Italia)

Preparatore atletico per le seguenti categorie:

- Allievi Regionali 2000/2001 (Campioni Regionali e Vincitori Coppa Lazio)
- Juniores Regionale 1999/2000

Attività o settore Settore Agonistico

Istruttore scuola calcio e preparatore tecnico-coordinativo

Scuola calcio S.S. Lazio, Centro sportivo Gentili (Roma, Italia)

9/2016 - 6/2017

Preparatore tecnico-coordinativo generale per le seguenti categorie:

- 2008

Attività o settore Scuola calcio

Preparatore atletico

Scuola calcio Olimpica Marina (Minturno, Latina, Italia)

3/2013 - 6/2015

Istruttore scuola calcio e coordinatore per le seguenti categorie:

- Pulcini 1° anno 2007
- Pulcini 2° anno 2005/2006
- Pulcini 3° anno 2004
- Esordienti 2003

Preparazione atletica per la categoria

- Giovanissimi sperimentali

Attività o settore Scuola calcio

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 11/2017 - 01/2021 PhD in Human Movement and Sport Sciences (Exercise Physiology)
Università degli studi di Roma "Foro Italico" (Roma, Italia)
- 06/2018 Patentino UEFA Grassroots C Licence
Cassino, Frosinone, Italia
- 07/2017 Conseguimento della Laurea Magistrale in Scienza e Tecnica dello Sport (LM68) 110/110L
Università degli studi di Roma "Foro Italico" (Roma, Italia)
- 06/2017 Operatore BLS-D
Università degli studi di Roma "Foro Italico" (Roma, Italia)
- 10/2016 - 6/2017 Internato elettivo: Valutazione della performance negli sport di endurance e ultra-endurance
Università degli studi di Roma "Foro Italico" (Roma, Italia)
- 10/2016 - 6/2017 Internato elettivo: Laboratorio di Biomeccanica
Università degli studi di Roma "Foro Italico" (Roma, Italia)
- 10/2016 - 2/2017 Corso di specializzazione nell'uso di sovraccarichi (FIPE)
Centro di preparazione Olimpica, Acqua Acetosa, Roma
- 3/2016 – 6/2017 Corso di allenamento funzionale per gli sport di endurance
Università degli studi di Roma "Foro Italico" (Roma, Italia)
- 09/2015 Conseguimento della Laurea Triennale in Scienze Motorie (L22)
Università degli studi di Roma "Foro Italico" (Roma, Italia)
- 3/2014 – 6/2014 Corso di Anatomia Funzionale dell'arto inferiore, correlazioni anatomico-cliniche
Università degli studi di Roma "Foro Italico" (Roma, Italia)
- 9/2013 - 2/2014 Corso di Anatomia Funzionale dell'arto superiore, correlazioni anatomico-cliniche
Università degli studi di Roma "Foro Italico" (Roma, Italia)
- 7/2008 Diploma di Liceo Scientifico
Istituto superiore Leon Battista Alberti (Minturno, Latina, Italia)

Pubblicazioni Scientifiche

Ieno, C., Baldassarre, R., Quagliarotti, C., Bonifazi, M., & Piacentini, M. F. (2020). Session RPE Breakpoints Corresponding to Intensity Thresholds in Elite Open Water Swimmers. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5(1), 21. Doi: [10.3390/jfmk5010021](https://doi.org/10.3390/jfmk5010021)

Ieno, C., Baldassarre, R., Pennacchi M., La Torre A., Bonifazi, M., Piacentini, M. F. (2020). Monitoring rating of perceived exertion time in zone: a novel method to quantify training load in elite Open Water Swimmers? *International Journal of Sport Physiology and Performance* [ahead of print]

Ieno, C., Baldassarre R., Bonifazi, M., Sias, M., Vitali, F., Gusmini, L., La Torre, A. Piacentini, M.F., Vitale, J. A. (2020) Monitoring sleep during altitude training camps: an effective way to optimize training? *Book of Abstract ECSS 2020* Doi: [10.13140/RG.2.2.18712.42245](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18712.42245)

Baldassarre R., **Ieno C.**, Bonifazi, M., Piacentini, M.F. (2021) Pacing and hazard score of elite open water swimmers during a 5 km indoor pool race. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(aop), 1-6 Doi: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2020-0197>

Baldassarre R., **Ieno C.**, Bonifazi, M., Piacentini, M.F. (2021) Carbohydrate supplementation during a simulated 10-km open water swimming race: effects on physiological, perceptual parameters and performance. *European Journal of Sport Science*, 1-18 Doi: [10.1080/17461391.2021.1880644](https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1880644)

Marchetti, E., Aquilano, K., Baccolo, T. P., Bersani, A. M., Bordi, M., Flavia, B., **Ieno, C.**... & Valente, G. (2021). Hyperbaric Exposure and Oxidative Stress in occupational activities (HEOxS): the study protocol. *Senses and Sciences*, 8(1). Doi: [10.14616/sands-2021-1-12121229](https://doi.org/10.14616/sands-2021-1-12121229)

**COMPETENZE
PERSONALI**

 Lingua madre **Italiano, Spagnolo**

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	B2	B2	B2	C1

- Competenze comunicative** Possiedo ottime competenze comunicative e relazionali acquisite durante la mia formazione ed esperienza professionale.
- Competenze organizzative e gestionali** Ottima capacità di lavoro in gruppo e conduzione di team;
Ottima capacità di pianificazione e organizzazione;
Ottima capacità di negoziazione e mediazione;
Autonomia.
- Competenze professionali** Attività di didattica nelle materie di Sport Individuali e Teoria e Metodologia dell'allenamento per i corsi di laurea triennale e magistrale. Attività di ricerca nel campo della fisiologia dell'esercizio e delle sport sciences
Gestione di gruppi sportivi, ottima capacità di gestione degli spazi di allenamento.
Ottima conoscenza delle metodologie di allenamento.
Programmazione e progettazione della periodizzazione dell'allenamento per gli sport di squadra e individuali. Specialista nel monitoraggio del carico per atleti di elite.
- Competenze informatiche** Ottima padronanza degli strumenti Microsoft Office.
Ottima qualità nell'analisi elettromiografica (EMGs) tramite software Ot-BioLab,
Analisi VO2/VCO2 test cardiorespiratori (CPET/K5)
Buon utilizzo del software di statistica (SPSS)
Buon utilizzo del Software di programmazione MatLab
Buon utilizzo del Software Labview
Ottima conoscenza di Internet e strumenti di posta elettronica
- Patente di guida **B**

Dati personali Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".
Autorizzazione al trattamento dei dati personali ai sensi del nuovo Regolamento UE2016/679 (cd GDPR)

Data
18/06/2021

Firma

