Captura en Tiempo Real a la Suite de Inteligencia Deportiva

En la tarde de este viernes 19 de julio se lleva a cabo la Captura en Tiempo Real a la Suite de Inteligencia Deportiva de los combates de boxeo de un entrenamiento en Güines, provincia de Mayabeque.

Juegos Escolares Nacionales

El Centro de Investigaciones del Deporte Cubano se enorgullece de contar dentro de su equipo de trabajo con un árbitro destacado en la 60 edición de los Juegos Escolares Nacionales. Muchas felicidades para Vladimir Palacios por su excelente desempeño como réferi en la provincia de Cienfuegos.

CIDC de regreso a la EIDE Mártires de Barbados

De regreso a la EIDE Mártires de Barbados el grupo de trabajo del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano. Una vez más a realizar estudios de sueño, lateralidad, mediciones corporales y dermatoglifia. Este viernes 12 de julio le tocó

el turno a la esgrima juvenil.

Hasta la sala Ramón Fons llegó el grupo de trabajo del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano

Hasta la sala Ramón Fons llegó el grupo de trabajo del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano para realizarle estudios de sueño, lateralidad, dermatoglifia y mediciones corporales a los atletas de baloncesto que intervienen en la 60 edición de los Juegos Escolares Nacionales .

Visita de los funcionarios del ministerio de juventud y deportes de Angola

En la mañana de este martes 9 de julio el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano recibió los Funcionarios del Ministerio de Juventud y Deportes de Angola Agostinho Figueiredo, Jefe del Departamento de Deportes para todos y João Alfredo, Asesor principal del Ministro de Deportes.

El Centro de Investigaciones del Deporte Cubano regresa a la EIDE Mártires de Barbados

El Centro de Investigaciones del Deporte Cubano regresa a la EIDE Mártires de Barbados en pleno desarrollo de la edición 60 de los Juegos Escolares Nacionales. En esta ocasión la natación fue el deporte escogido para realizarles estudios de lateralidad, dermatoglifia, sueño y mediciones corporales. El próximo miércoles se le realizarán dichas pruebas a los atletas de baloncesto en la sala Ramón Fons.

EL CIDC presente en los Juegos Escolares Nacionales

Hasta la EIDE Mártires de Barbados llegó un equipo del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano con los objetivos de aplicar la ciencia en función del Deporte en edades tempranas.

Jornada de estudios en el CIDC

Pequeña sesión de estudios a dos atletas de balonmano pertenecientes a la EIDE Mártires de Barbados

---

Análisis Cardiopulmonar y Biomecánico al Taekwondo Femenino

Análisis Cardiopulmonar y biomecánico a las integrantes del Equipo Nacional de Taekwondo

---

Taller en conmemoración al día Mundial del Sueño

El próximo viernes 15 de marzo tendrá lugar en el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano del Deporte Cubano el Taller en conmemoración al día Mundial del Sueño, el cuál contará con las siguientes actividades

Orden del Día

1. Presentación «Dia mundial del sueño»

Dra. Elizabeth González, del Centro de Restauración

Neurologíca CIREN

2. Presentación «Higiene del sueño»

Dr. Eduardo Arrufat

3. Aplicación de la encuesta de higiene del sueño

4. Intercambio

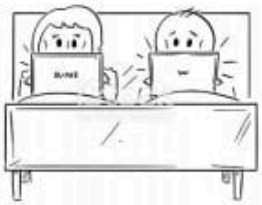
Adelanto de los temas que se abordarán

¿Qué significa tener una Mala higiene del sueño?

Es el tener dificultades para dormir como consecuencia de la realización de **actividades de la vida cotidiana.**

Algunas de nuestras **actividades** interfieren con el mantenimiento de una buena calidad de sueño y de permanecer despiertos y con un adecuado nivel de alerta durante el día.

Muchas personas piensan erróneamente que esto no les afecta



Usted debe conocer que:

- Factores ambientales como la luz, el ruido o la alta temperatura.
- Horarios irregulares de alimentación y de sueño.

- El consumo de determinadas sustancias como el alcohol, el café o la nicotina.
- Mantenerse en la cama despierto mucho tiempo sin tener sueño.

Actúan sobre la calidad del sueño

- Dificultando el poderse quedar dormido con facilidad.
- Despertando en medio de la noche sin poder continuar durmiendo.

Algunos consejos prácticos

Relacionado con los horarios

- Acuéstese solo cuando tenga sueño.
- Levántese todos los días a la misma hora, incluso los fines de semana.
- Evite quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario.
- Evite tomar siestas largas durante el día.

Relacionado con el uso de sustancias

- Reduzca o evite el consumo de alcohol, café y nicotina en el horario de la tarde y de la noche.

Relacionado con las Condiciones del Ambiente

- Favorezca condiciones ambientales adecuadas para dormir, con un ambiente oscuro, silencioso y fresco.