

Six Sigma în Sport

Puțini sunt cei care știu că Bob Hayes a trecut sub 10 secunde la proba de 100 de metri alergare la Jocurile Olimpice de la Tokyo în 1964. Recordul actual este 9.58 secunde și este al lui Usain Bolt. Și în sport se pot folosi tehnici de îmbunătățire precum Six Sigma.

Six Sigma este o metodologie de îmbunătățire a procesului bazată pe ciclul **DMAIC** (Definire – Măsurare – Analiză – Îmbunătățire – Control). Exemple de indicatori măsurabili pentru specificul activităților din sport sunt: timpul parcurs pe distanța de ..., numărul de ture de stadion, indicele de reușită în terminarea cursei, pulsul la sfârșitul competiției ,etc.

Un exemplu de proiect de succes utilizând Six Sigma a fost “Îmbunătățirea timpului la proba de 100 m / Atletism”. Indicatorul cheie ce dă performanța procesului și ales pentru a fi îmbunătățit este timpul de finalizare a probei (*T*).



La definirea problemei s-a identificat și descris procesul (process map), s-a stabilit obiectivul de atins și s-a stabilit echipa ce va lucra la proiect (**Definire**).

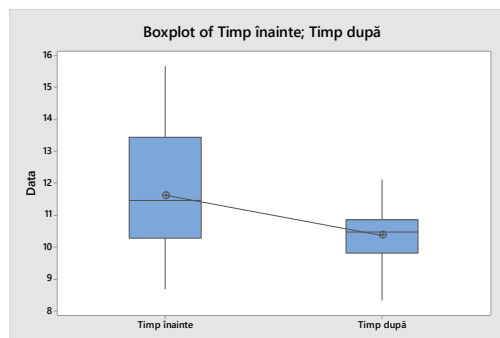
S-au colectat date pentru *T* cât și parametri care l-au influențat, *x*-i (**Măsurare**). Identificarea *x*-ilor s-a făcut prin IPO – a se vedea poza alăturată. Se mai puteau folosi: Diagrama Cauză – Efect sau Ishikawa sau 5 De Ce.

Proiect Six Sigma: Îmbunătățirea timpului la proba de 100 m / Atletism		
Data : 24.02.2017		
Membrii echipei : Ivan, Mihai, Elena		
Diagramă IPO		
Input	Process	Output
numărul de antrenamente zilnice	Alergare 100 m	Timp alergare 100 m
distanța alergată la un antrenament		
starea suprafeței pe care se aleargă		
durata unui antrenament		
greutatea corporală		
înălțimea		
numărul de calorii/zi		

T a fost influențat de: numărul de antrenamente zilnice (*N*), durata unui antrenament (*t*), distanța alergată la un antrenament (*D*), greutatea corporală (*G*), înălțimea (*I*), dieta (numărul de calorii/zi) (*n*), starea suprafeței pe care se aleargă (zgură, gazon artificial, bitum), etc. Acești parametri se numesc cauze potențiale.

Utilizând tehnici mai avansate – Testarea Ipotezelor – parte din cauzele potențiale au devenit cauze rădăcină. În cazul nostru cauza rădăcină a fost numărul de antrenamente pe zi / *N* (**Analiza**).

S-a trecut la identificarea unor soluții care puse în practică ar elimina sau diminua efectele negative pentru care a fost făcut proiectul (**Îmbunătățire**).



“Mărirea numărului de antrenamente zilnice de la 2 la 3”, în condițiile păstrării duratei de antrenament de 2 ore pe zi, a fost soluția aleasă. După implementare s-a continuat monitorizarea timpului de alergare a 100m în noile condiții (**Control**). Acesta s-a redus treptat iar la 3 luni s-a îmbunătățit de la 11.3 sec la 10.4 sec.

Vă invităm la cursurile Six Sigma organizate de Effective Flux pentru a putea beneficia de avantajele acestei metodologii.