

Creació d'un pòdcast d'atletisme

Pol Retamal Ávila

Grau en Mitjans Audiovisuals

CURS 2022-23



Centre adscrit a la





Centre adscrit a la



Grau en Mitjans Audiovisuals

Creació d'un pòdcast d'atletisme

Memòria Treball Aplicat

POL RETAMAL ÁVILA

TUTOR/A: JORDI SOLER ALOMÀ

CURS 2022-23



Agraïments

A totes aquelles persones que han participat, ajudat i fet possible aquest projecte.

Resum

El present projecte duu a terme la creació i la producció d'un pòdcast dedicat a l'atletisme, amb l'objectiu de promoure aquest esport i proporcionar una plataforma per a la diversitat de veus i perspectives dins de la comunitat atlètica. Al llarg del treball, s'aborden diferents aspectes, des de la planificació i la producció, fins a la postproducció i l'avaluació sonora i els reptes que enfronta.

Resumen

El presente proyecto lleva a cabo la creación y la producción de un pódcast dedicado al atletismo, con el objetivo de promover este deporte y proporcionar una plataforma para la diversidad de voces y perspectivas dentro de la comunidad atlética. A lo largo del trabajo, se abordan diferentes aspectos, desde la planificación y producción, hasta la posproducción y la evaluación sonora y los retos que afronta.

Abstract

This project carries out the creation and production of a podcast exclusively focused on athletics, aiming to foster the promotion of this sport and establish a platform that embraces a multitude of voices and perspectives within the athletic community. The project comprehensively covers various facets, encompassing planning and production strategies, post-production techniques and sound evaluation methodologies. Additionally, the project recognizes and confronts the inherent challenges encountered throughout the process.

Índex

Índex de figures	V
Índex de taules	VII
1. Introducció	1
2. Marc teòric	5
2.1. Origen i evolució de la ràdio	5
2.1.1. Història de la ràdio.....	5
2.1.2. Sistemes de transmissió.....	6
2.1.3. Transmissió per internet	7
2.2. Orígens i evolució del pòdcast	7
2.2.1. Història del pòdcast	7
2.2.2. Evolució i panorama actual.....	8
2.2.3. Estàndards d'exportació i plataformes de reproducció	10
2.3. Història de l'atletisme	11
2.3.1. Disciplines atlètiques	12
3. Anàlisi de referents	15
3.1. Radio Gaga.....	15
3.2. El Foraster	16
3.3. El Larguero.....	17
4. Definició dels objectius i abast	19
4.1. Objectius	19
4.1.1. Objectiu principal.....	19
4.1.2. Objectius secundaris	19
4.2. Abast	20

5. Metodologia.....	21
5.1. Preproducció	21
5.1.1. Estructura del programa	21
5.1.2. Selecció d'instal·lacions atlètiques	22
5.1.3. Entrevistes a atletes i clubs.....	23
5.2. Producció.....	24
5.2.1. Software.....	24
5.2.1.1. GarageBand	25
5.2.1.2. Adobe Audition	25
5.2.1.3. ZaraRadio	26
5.2.2. Format de gravació	27
5.3. Postproducció	28
5.3.1. Mescla.....	28
5.3.2. Masterització i exportació	29
6. Anàlisi i resultats	31
6.1. Planificació i producció.....	31
6.2. Contingut i estructura de l'episodi	32
6.3. Efectes de so i música.....	33
6.3.1 Sintonia.....	33
6.3.2. Cortina de seccions.....	34
6.3.3 Ràfega	35
6.4. Gravació	35
6.5 Postproducció i avaluació de la qualitat sonora.....	36
7. Conclusions.....	41

8.	Referències	43
9.	Estudi de viabilitat.....	47
9.1.	Pla de treball.....	47
9.1.1.	Desviacions	47
9.2.	Viabilitat tècnica	48
9.3.	Viabilitat econòmica	49
9.4.	Aspectes legals	50
10.	Annexos.....	51
10.1.	Sol·licitud d'autorització d'ús d'equipaments esportius	51
10.2.	Carta de presentació i sol·licitud de col·laboració club	52
10.2.1.	Resposta club.....	53
10.3.	Cessió drets d'imatge	54
10.4.	Guió	55

Índex de figures

Figura 1. Portada del programa Radio Gaga de Movistar Plus. Movistar Plus.	15
Figura 2. Portada del programa El Foraster de TV3. CCMA	16
Figura 3. Portada del programa El Larguero de la Cadena SER. Cadena SER.	17
Figura 4. Captura del muntatge. Elaboració pròpia.	32
Figura 5. Composició de la sintonia amb GarageBand. Elaboració pròpia.	34
Figura 6. Composició de la cortina de seccions amb GarageBand. Elaboració pròpia.	35
Figura 7. Tècnica de selecció i edició dels diferents talls de veu a Adobe Audition. Elaboració pròpia.	37
Figura 8. Aplicació de filtre de reducció de soroll a les pistes a Adobe Audition. Elaboració pròpia.	38
Figura 9. Aplicació de filtre d'equalització a les pistes a Adobe Audition. Elaboració pròpia.....	38

Índex de taules

Taula 1 Diagrama de Gantt47

Taula 2 Pressupost real del treball.....49

1. Introducció

La secció esportiva dels mitjans de comunicació, i en concret dels mitjans radiofònics (mitjà protagonista d'aquest projecte), acostuma a estar englobada per esports amb un gran seguiment i popularitat, com el futbol, el tenis o el bàsquet. Molt sovint, els esports menys populars, com l'atletisme, reben molta menys cobertura i atenció i això no és en va. Segons dades oficials de l'Institut d'Estadística de Catalunya (2023) en referència al nombre de llicències federatives l'any 2022, el futbol va ocupar la primera posició amb un total de 158.404 fitxes en comparació amb la desena posició ocupada per l'atletisme, amb un total de 15.364. Així doncs, és d'entendre que el futbol compti amb un major suport per part de les institucions en matèria econòmica, així com una major difusió a través dels mitjans de comunicació.

Tot i aquesta diferència, l'atletisme continua sent un esport molt valorat i seguit per una àmplia comunitat d'aficionats, així ho demostren les audiències de l'última gran cita mundial, els Jocs olímpics de Tòquio 2020 (esdeveniment que més espectadors reuneix un cop cada quatre anys). RTVE (2021), en el seu balanç final d'audiències, mostra que l'esport més seguit per darrere del futbol va ser l'atletisme i matisa que l'esport amb diferència més seguit sota demanda (per internet) va ser aquest últim, el que el converteix com l'esport rei de les olimpíades per molts aficionats. Així i tot, aquest seguiment no es veu reflectit en la cobertura habitual dels programes d'esport ni en quantitat de pòdcast dedicats. És cert que existeixen alguns pòdcasts, però la gran majoria parlen del món del *Running* i s'allunyen totalment de la pista.

Després de viure de primera mà una gran manca d'informació, es fan notòries les diferents conseqüències negatives que això pot comportar. D'una banda, pot dificultar la promoció i la difusió d'aquest esport, afectant negativament, d'aquesta manera, al nombre de participants i a l'interès del públic. Per una altra banda, la falta de cobertura mediàtica, també pot dificultar el seguiment dels atletes i de les diferents competicions, dificultant el desenvolupament de les seves disciplines i la seva promoció, més enllà de la seva repercussió una vegada cada quatre anys.

A tot això hi ha un afegit, i és que en moltes ocasions, la cobertura dels mitjans se centra en aspectes més comercials o anecdòtics i menys tècnics, generant una imatge distorsionada de la realitat d'aquest esport, fet que contribueix a la desinformació.

El format pòdcast ofereix una sèrie d'avantatges i beneficis que són particularment beneficiosos per un pòdcast d'atletisme. Aquestes característiques inclouen versatilitat i facilitat d'accés, així com la millora de la narració, l'anàlisi i el compromís amb l'audiència en el context de l'atletisme.

En primer lloc, la versatilitat del format permet una àmplia gamma d'enfocaments i temes dins d'aquest àmbit. Els episodis poden abordar diverses disciplines atlètiques, esdeveniments, estratègies d'entrenaments, històries d'èxit d'atletes, anàlisi de competicions i molt més. Això brinda als oients una gran varietat de contingut per escollir i permet aprofundir en els aspectes de l'atletisme que més els interessin.

En segon lloc, la facilitat d'accés és una de les principals característiques del pòdcasting. Els episodis estan disponibles en plataformes d'*streaming*, com *Spotify* o *Apple Podcasts*, permetent a l'oient accedir al contingut des de qualsevol dispositiu amb connexió a internet i des de qualsevol lloc.

Altres punts forts que s'atribueixen al format són la utilització de tècniques narratives efectives per explicar històries, compartir coneixements i fer el contingut més atractiu, a més de proporcionar anàlisis en profunditat en comptar amb experts en el sector.

Finalment, l'enfortiment del compromís amb l'audiència. Els oients poden interactuar a través de comentaris, preguntes o suggerències, i crear una comunitat activa i compromesa. Aquesta interacció fomenta la participació, genera discussions en línia i dona l'oportunitat d'abordar els interessos i les preocupacions dels seguidors de manera més directa i personalitzada.

Per tot això, es desperta l'interès de crear un pòdcast d'atletisme que, més enllà d'informar sobre l'esport de forma general, busca consolidar-se com un programa referent d'infoentreteniment esportiu atractiu per tots els públics, amb la justificació que aquest format aporta versatilitat i facilitat d'accés, ja que permet arribar a un públic més ampli i ofereix flexibilitat d'escolta.

Seguint aquesta voluntat, es presenta un pòdcast innovador a partir de les següents premisses:

- Incorporar un enfocament més inclusiu i divers a partir d'entrevistes i reportatges a atletes de diferents gèneres, edats, capacitats i orígens ètnics i culturals.
- Oferir entrevistes exclusives amb atletes referents de cada localitat i de l'esport en general i donar l'oportunitat als més joves de conèixer els seus ídols amb la seva participació en les entrevistes.
- Aprofitar totes les possibilitats que ofereix el format pòdcast per incloure elements multimèdia com vídeos, imatges o animacions que complementin el contingut tractat, ja que es tracta sobretot d'un esport molt visual.
- Fomentar la interacció amb l'audiència a través de seccions en les quals els oients puguin formular preguntes o comentaris i participar en debats o reptes relacionats amb l'atletisme. El format pòdcast està molt vinculat amb les xarxes socials, fet que pot ajudar a l'audiència a participar-hi.
- Establir col·laboracions amb experts en altres àmbits relacionats amb l'esport com la nutrició, la psicologia esportiva o la fisioteràpia, per enriquir el contingut i oferir una perspectiva més àmplia, més enllà dels entrenaments i la competició.
- Fer un seguiment d'esdeveniments esportius rellevants i d'actualitat per oferir una anàlisi de resultats a través dels mateixos atletes entrevistats.

Totes aquestes característiques poden aportar un nou format de comunicació esportiu i a més, pot ser una oportunitat per conèixer més les diferents disciplines que engloba des de diferents perspectives i experiències dels convidats, així com les particularitats de cada prova, les tècniques i la preparació que es requereix per arribar a l'èxit en l'atletisme.

2. Marc teòric

2.1. Origen i evolució de la ràdio

2.1.1. Història de la ràdio

L'origen de la ràdio es remunta a finals del segle XIX, quan científics i inventors van començar a experimentar amb la transmissió de senyals elèctrics a través de l'aire, utilitzant ones de ràdio. Així ho afirma Barrios (2011), qui afegeix que el 1890, el científic italià Guglielmo Marconi va inventar la ràdio telegrafia, un invent que inicialment permetia transmetre senyals telegràfics a través de l'aire fins a pocs quilòmetres, fet que va marcar els inicis de l'era de les comunicacions sense fils. Si bé és cert, com apunta Garratt (1994), aquest descobriment no hagués estat possible sense les bases teòriques sobre l'electromagnetisme, proporcionades pel científic Michael Faraday anys abans.

Els primers anys d'aquest mitjà, el contingut es limita a missatges de navegació per a vaixells i avions a partir de senyals telegràfics. A mesura que la tecnologia avança i els receptors d'ones són més accessibles, la ràdio comença a utilitzar-se per a transmetre contingut d'àudio en forma de música i notícies (Barrios, 2011).

El 1906 apareix la primera emissora de ràdio comercial als Estats Units, de la mà del canadenc Reginald Aubrey Fessenden. Segons Chávez (2012), en un inici, aquesta va permetre transmetre senyals a curta distància, però l'evolució va ser molt progressiva fins a arribar a llargues distàncies, que amb els anys es van fer necessàries davant l'esclat de la Primera Guerra Mundial. Dècades més tard, als anys 20 i 30, el seu ús es converteix en un mitjà de comunicació massiu i es desenvolupen nous formats i gèneres. Aquests són programes de varietat musical, programes serials de drama i programes de notícies en directe, que arriben juntament amb la implementació de receptors als habitatges, convertint-se en un dels principals passatemps en família (Garratt, 1994).

A la Segona Guerra Mundial, la ràdio adopta un paper molt important per a la transmissió de notícies i propaganda i dos anys més tard de la seva fi, el 1947, els físics Walter Brattain, William Shockley i John Bardeen descobreixen el transistor (Chávez,

2012). Aquest semiconductor va ser un descobriment molt rellevant, ja que va permetre crear aparells radiofònics de menor grandària i portàtils, fet que va trencar les fronteres d'escolta únicament familiar que hi havia fins llavors, per passar a escoltar-se de forma col·lectiva (Prieto & Durante, 2007).

2.1.2. Sistemes de transmissió

Els sistemes de transmissió de ràdio fan referència a la tecnologia emprada per enviar senyals d'àudio a través de l'aire des d'una estació emissora fins als receptors (transistors a cases, vehicles...). Els més comuns que presenten Hernando *et al.* (2013) són els següents:

- Ona continua —també coneguda com a CW per les seves sigles en anglès (Continuous Wave)—: Aquest va ser el primer sistema utilitzat per transmetre informació per mitjà d'ones de ràdio. Va ser usat principalment per a la telegrafia, en la qual es modulava una ona continua amb un senyal d'àudio que es convertia en polsos de duració i separació variables, conegut com a codi Morse. Actualment, es troba en desús en el camp de la ràdio.
- Modulació d'amplitud —també coneguda com a AM per les seves sigles en anglès (Amplitude Modulation)—: És un dels sistemes més utilitzats en la transmissió de ràdio en tot el món. El senyal d'àudio es modula a l'amplitud de l'ona portadora de la informació, el que significa que l'ona varia en funció del senyal d'àudio. Les estacions de ràdio AM transmeten en un rang de freqüència d'entre 535 kHz i 1,7 MHz. Aquesta amplitud tan gran, permet una transmissió més llunyana, ja que penetra més fàcilment obstacles físics, però, per contra, és més susceptible a patir interferències.
- Modulació de freqüència —també coneguda com a FM per les seves sigles en anglès (Frequency Modulation)—: Aquest també és un dels sistemes més populars i més emprat per a la transmissió de música, sobretot per la seva alta qualitat. En la modulació de freqüència, la informació d'àudio es modula a la freqüència de l'ona portadora, el que significa que la freqüència de l'ona varia en funció del senyal d'àudio. Les estacions de ràdio FM transmeten en un rang d'entre els 88 MHz i els 108 MHz. Tot i no arribar tan lluny, ofereix una alta qualitat sonora.

- Digital: Altres sistemes utilitzats són els digitals, bé sigui a través de les ones de ràdio o per internet. Quant als més utilitzats a través d'ones es troben el DAB (Digital Audio Broadcasting) i el DRM (Digital Radio Mondiale). Ambdós usen la compressió digital que permet una major qualitat d'àudio a través d'ones de ràdio digitals.

2.1.3. Transmissió per internet

Els inicis de la transmissió per internet tenen lloc l'any 1993, quan l'estatunidenc Carl Malamud va crear la primera estació de ràdio en línia anomenada *Internet Talk Radio* (Malamud, 1993). Aquesta estació va ser la primera a fer servir MBONE (IP Multicast Backbone on the Internet), una tecnologia utilitzada per a la transmissió per internet utilitzant el protocol IP multicast, que permetia enviar un sol flux de dades a múltiples usuaris/destinatari de manera eficient (Macedonia i Brutzman, 1994). Aquesta tecnologia, segons expliquen, va ser pionera perquè permetia la transmissió en temps real d'àudio en FM estèreo a través d'internet, fet que anteriorment era impensable a causa de la limitada capacitat d'amplada de banda i de les limitacions tècniques de l'època. A més, destaquen que va ser molt important en ser l'inici per al desenvolupament d'altres tecnologies de contingut en línia. Això va permetre a *Internet Talk Radio* arribar a una audiència global en directe, fet que no era possible a través de les estacions tradicionals.

La seva popularitat va comportar l'aparició d'altres estacions de ràdio els anys següents. Com apunta Malamud (1993), l'any 1994 i 1995, van aparèixer les emissores *WXYC* de la Universitat de Carolina del Nord i la *Radio HK* respectivament, que també van utilitzar la tecnologia MBONE, tot donant pas al naixement d'altres emissores.

2.2. Orígens i evolució del pòdcast

2.2.1. Història del pòdcast

El pòdcast és un format d'àudio que es distribueix a través d'internet. Aquest terme es va popularitzar l'any 2004 quan, segons afirma McHugh (2020), el periodista de *The Guardian* Ben Hammersley el va utilitzar en un article per descriure una forma fàcil de

distribuir aquest format en línia. A més, afegeix que aquesta paraula resulta de “la contracció d'*iPod* (el popular reproductor d'àudio d'*Apple*) i *broadcast* (difusió, en anglès)” (McHugh, 2020, p.7).

Així i tot, aquest concepte d'emetre a través d'internet no és nou. Des dels primers dies de la *World Wide Web*, hi ha hagut una gran quantitat de formes de difondre arxius de so en xarxa. Un exemple són els programes de ràdio en *streaming*, tal i com s'ha presentat anteriorment, emprats des de finals dels anys noranta per transmetre programes de ràdio per internet, entre d'altres (Ren & Chan-Olmsted, 2004).

L'any 2000, el programador Adam Curry, va crear una eina per syndicar i descarregar contingut d'àudio automàticament. Aquest sistema era conegut com a *iPodder*, i és considerat com el primer exemple de pòdcast, encara que el terme no apareix fins al 2004 (Bottomley, 2015). Després d'agafar força, el format va començar a guanyar popularitat entre els creadors de contingut i els oients. Segons Berry (2006), els primers hi van saber trobar una forma fàcil i econòmica de transmetre el seu producte a un públic global, mentre que els segons ho van veure com una forma molt atractiva d'escoltar contingut interessant i actualitzat en el moment i lloc preferit, marcant un abans i un després en l'escolta d'aquest mitjà.

A més, matisa que estem davant d'una tecnologia totalment innovadora que comporta un canvi en els hàbits de consum de les persones. La gent ja no es conforma amb els programes de ràdio en directe. El que volen és poder recuperar-los i escoltar-los amb tranquil·litat.

Una altra reflexió interessant que aporta McHugh (2020) i que fa encara més revolucionària aquesta nova eina d'escolta és que “a diferencia de la radio, donde el locutor debe luchar contra la tentación del oyente de pasar a otra cosa, el animador del podcast tiene la seguridad de que el oyente quiere escucharlo” (p.8).

2.2.2. Evolució i panorama actual

A Espanya, les emissores de ràdio han sabut adaptar-se als canvis. Com assenyalen Blanco *et al.* (2013), des dels inicis d'internet han adaptat les seves emissions en línia.

Però no només això, també han estat de les primeres a saber aprofitar el format i oferir contingut addicional disponible per a l'escolta atemporal.

Empreses com *iVoox* o *Apple*, han estat pioneres en el desenvolupament de plataformes o aplicacions dedicades exclusivament a la difusió del pòdcast. La companyia nord-americana de la poma mossegada, el 2012 durant la presentació del seu nou telèfon intel·ligent, va llançar una aplicació integrada anomenada “Podcasts” (McHugh, 2020). Així doncs, l'evolució es va fer notòria amb l'aparició d'aquests referents i amb la inclusió de varietat de gèneres: des de programes de ràdio tradicionals fins a programes d'entrevista, notícies, comèdia, educació, entre d'altres.

Des d'aleshores, el creixement del pòdcast ha estat en constant progressió amb dades molt positives. Així ho demostra una enquesta feta per Edison Research (2022) — l'empresa més gran d'enquestes sobre mitjans digitals dels Estats Units— als Estats Units:

- El percentatge de persones als Estats Units que han escoltat almenys un pòdcast alguna vegada, ha augmentat d'un 29% el 2012 a un 62% el 2022. I el percentatge de persones que n'escolten regularment ha passat d'un 46% el 2012 a un 79% el 2022.
- La franja d'edat que més escolta mensualment va dels 12 als 34 anys amb un 47%, seguit d'un 33% d'entre 35 a 54 anys i un 20% persones de 55 o més anys.

Es pot extreure que l'increment des de l'aparició de les primeres plataformes ha esdevingut molt notori així com que ha tingut una major adaptació entre un públic jove-adult.

Pel que fa a la indústria del pòdcast en espanyol, aquesta també és molt destacable. Un estudi fet per Observatorio *iVoox* (2022), afirma que la plataforma *iVoox* encapçala la categoria de pòdcast en castellà, en comptar amb més de 380.000 entrades en aquesta llengua, afavorint una gran varietat de contingut i una audiència majoritària entre un públic jove-adult.

A banda de la popularitat entre els seus oients, l'estudi també recull un augment d'anunciant i patrocinadors. Molts pòdcasts disposen de patrocinadors que

proporcionen suport financer a canvi d'introduir anuncis per arribar a una audiència específica. A més, aquest nou format també és una eina molt valuosa per les marques, ja que les permet crear una connexió més personal i autèntica amb el seu públic objectiu (Observatorio iVoox, 2022).

Finalment, l'estudi recalca que els pòdcasts són un format d'escolta majoritàriament individual —en solitari—, i el principal dispositiu que s'utilitza és el telèfon intel·ligent. Això és degut al fet que aquests aparells permeten executar tasques multipantalla a la vegada que es poden portar a qualsevol lloc, permeten a l'oient escoltar-los mentre duu a terme altres activitats com conduir, cuinar, caminar, etc. A banda s'ofereixen opcions de descàrrega automàtica per proporcionar un accés ràpid i fàcil al seu contingut (Observatorio iVoox, 2022).

2.2.3. Estàndards d'exportació i plataformes de reproducció

Si per alguna cosa és característic el pòdcast, és per la seva versatilitat a l'hora de ser reproduït en qualsevol reproductor. Això s'aconsegueix gràcies al format que utilitza. Aquest, de manera generalitzada és l'MP3, el més comú i més usat a escala global (Aguayo, 2015). Destaca per la seva compatibilitat amb les diferents plataformes que existeixen, gràcies a l'aplicació d'un factor de compressió sense pèrdua de qualitat aparent, permetent reduir el seu pes i oferir una major rapidesa de descàrrega de reproducció. Així doncs, exposa que s'ha convertit en el referent i estàndard del mercat per oferir una relació qualitat-volum molt bona.

A banda, afegeix que també hi ha altres formats com el WAV (també conegut com a Wave Audio File Format) o l'OGG (també conegut com a Ogg Vorbis). El primer és l'estàndard per excel·lència en el camp del so sense pèrdues. El problema és que proporciona una grandària d'arxiu massa gran. El segon és un format sense patents que pot utilitzar qualsevol persona. Tot i tenir pèrdues per la compressió que aplica, no es fa evident la pèrdua de qualitat sonora. Malgrat això, no s'acostuma a fer servir, ja que no és compatible amb moltes plataformes (Aguayo, 2015).

La distribució de podcasting ha guanyat molt de terreny (Riaño, 2021). Com s'ha esmentat anteriorment, una de les empreses pioneres ha estat *iVoox*, i juntament amb

ella, amb el pas dels anys han sorgit noves plataformes que s'han animat a oferir aquest tipus de contingut entre la seva oferta. Els exemples més rellevants són *Spotify*, *SoundCloud*, *Apple Podcasts*, *Podimo* o *Google Podcasts* entre molts d'altres o fins i tot *YouTube*, plataforma que va més enllà i ofereix un contingut audiovisual per tots aquells creadors que a banda de registrar la locució també volen mostrar contingut visual (Parra Valcarce & Onieva Malleró, 2020).

A causa de la guerra de volums que antigament afectava la televisió i ràdio per veure quina agència de publicitat proporcionava més volum als seus anuncis, o la diferència notòria d'aquests entre canals i emissores, organitzacions internacionals com la Unió Europea de Radiodifusió —també coneguda com a EBU per les seves sigles en anglès (European Broadcast Union)— o la Unió Internacional de Telecomunicacions —també coneguda com a ITU per les seves sigles en anglès (International Telecommunication Union)—, van establir unes recomanacions amb uns estàndards de normalització sonora per assegurar una escolta consistent pels oients, àmpliament acceptada i utilitzada per la indústria (EBU, 2010).

Segons l'EBU R128, l'estàndard internacional per mesurar l'àudio són els LUFS (Loudness Units Full Scale). Aquesta recomanació també recull l'equivalent de l'organització internacional ITU-R BS.1770 que ho expressa en LKFS (Loudness K-weighted Full Scale). Ambdós estableixen un valor absolut de -23 i -24 respectivament i fan èmfasi en el fet que senyals amb una mesura superior podrien ser percebudes com a registres desequilibrats i incòmodes d'escoltar (EBU, 2010).

L'EBU R128 exposa que aquestes recomanacions, a banda de ser per la indústria de la televisió i de la ràdio, també han estat adoptades per les plataformes anteriorment esmentades. Per tant, a l'hora d'exportar el contingut per publicar, tot i seguir l'estàndard fixat, és convenient consultar les indicacions que ofereix cada plataforma.

2.3. Història de l'atletisme

L'Atletisme és considerat una de les activitats físiques més antigues de la humanitat que ha estat present al llarg de totes les èpoques i a quasi totes les cultures (Hornillos, 2000).

Al llarg del temps ha evolucionat des de les competències més primitives com saltar, córrer o llançar fins a competicions modernes celebrades a tot el món en l'actualitat (Ayala et al., 2017).

Com apunta Hornillos (2000), tot i no haver-hi informació suficient, es creu que el seu origen es remunta al 3500 aC. a Egipte, on es troben les primeres evidències de la pràctica d'aquest esport. D'on sí que es troba informació fiable és a l'antiga Grècia. Allà s'organitzaven competicions conegudes com a Jocs Olímpics, en honor al deu Zeus. Segons explica, aquests jocs tenien lloc cada quatre anys i la seva primera celebració oficial va ser l'any 776 aC.

La seva pràctica ha patit variacions al llarg de la història. Durant l'edat mitjana i el renaixement, l'esport va quedar gairebé oblidat i no va ser fins a finals del segle XVIII i principis del XIX que es va tornar a popularitzar a Gran Bretanya. Allà es van crear les primeres regles i normatives, que van donar peu a la celebració de competicions, tot marcant els inicis de l'atletisme modern (Hornillos, 2000).

Gràcies a aquestes regulacions, el 1896 es van poder organitzar els primers Jocs Olímpics moderns a Atenes, els quals per primera vegada agrupaven més d'un esport. Aquest inici va donar peu a l'organització d'aquest esdeveniment cada quatre anys amb la implementació de nous esports i normatives actualitzades amb l'aparició de noves tecnologies (Ayala et al., 2017).

2.3.1. Disciplines atlètiques

Amb el pas dels anys han aparegut noves proves a aquest esport fins a conformar un total de 25 disciplines atlètiques olímpiques. En l'actualitat, aquestes s'agrupen en diferents sectors els quals es repassen a continuació (Hornillos, 2000):

A. Velocitat

- a. 100 metres
- b. 200 metres
- c. 400 metres

B. Mig fons

- a. 800 metres

- b. 1500 metres
- C. Fons
 - a. 5000 metres
 - b. 10000 metres
 - c. Marató
- D. Obstacles
 - a. 3000 metres obstacles
- E. Tanques
 - a. 100 metres tanques (femení) / 110 metres tanques (masculí)
 - b. 400 metres tanques
- F. Salts
 - a. Salt d'alçada
 - b. Salt amb perxa
 - c. Salt de llargada
 - d. Triple salt
- G. Llançaments
 - a. Llançament de pes
 - b. Llançament de martell
 - c. Llançament de disc
 - d. Llançament de javelina
- H. Marxa
 - a. 20 kilòmetres marxa
 - b. 50 kilòmetres marxa (només prova masculina)
- I. Proves combinades
 - a. Heptatló (femení)
 - b. Decatló (masculí)
- J. Relleus
 - a. 4x100 metres
 - b. 4x400 metres
 - c. 4x400 metres mixt

Nota: Totes les disciplines es practiquen en categoria femenina i masculina tret de les excepcions en les quals s'especifica.

El reglament de cada prova així com les dades més rellevants i les anècdotes es poden trobar al pòdcast.

3. Anàlisi de referents

En aquest apartat s'analitzen els referents que es tenen en compte per dur a terme el pòdcast, els quals han servit de referència quant a format, contingut i estructura es refereix.

3.1. Radio Gaga

Tenint en compte el format i gènere que seguirà el pòdcast, el programa de televisió *Radio Gaga* (2017), presentat per Quique Peinado i Manuel Burque i emès pel canal #0 de *Movistar+*, és el que més s'acosta a la proposta presentada.



Figura 1. Portada del programa Radio Gaga de Movistar Plus. Movistar Plus.

Aquest programa, més enllà de ser de TV, és un programa documental que tracta sobre dos presentadors que munten un estudi de ràdio en una autocaravana i viatgen fins a diferents centres d'Espanya on, per determinades situacions, hi conviuen persones sense relació familiar. El format que adopten és la gravació d'un “suposat” programa de ràdio d'entrevista (“suposat”, ja que si bé és cert que transmeten a través d'ones de ràdio, aquest només es pot escoltar per les persones del centre en qüestió) que al mateix temps es televisa i que conforma una sèrie d'episodis sense continuïtat però amb sentit global (Movistar Plus, s.d.).

El programa *Radio Gaga* és característic pel seu enfocament cap a la diversitat i la inclusió. Aquest programa busca donar a conèixer persones que conviuen en centres aïllats i que normalment són marginats per la societat, brindant una plataforma per a

explicar les seves històries i ser escoltades. D'aquesta manera, ajuda a trencar barreres i estereotips, i a promoure la tolerància i la comprensió cap a totes les persones.

El format i l'estructura són clares i efectives i s'ajusten bé a la naturalesa d'un programa de ràdio. La diversitat i la inclusió són temes rellevants i necessaris en l'actualitat i és un exemple de com abordar temes importants de manera atractiva i accessible al públic.

Aquest programa és la principal referència, ja que el seu format és molt proper al desitjat: un programa de ràdio documental i d'infoentreteniment que es mou per les diferents instal·lacions atlètiques de Catalunya (centre de congregació de persones) per visibilitzar el col·lectiu que hi forma part, mentre que al mateix temps s'aporten notícies i dades d'interès sobre l'esport. També es pretén gravar en vídeo per mostrar-se a través de les xarxes socials i plataformes d'*streaming* de vídeo.

3.2. El Foraster

El Foraster (2013) és un programa de televisió emès a TV3 i presentat per Quim Masferrer.



Figura 2. Portada del programa *El Foraster* de TV3. CCMA

En aquest programa, a cada episodi, el presentador visita una població diferent de Catalunya i es capbussa durant 48 hores a la seva cultura, la seva història i els seus costums.

Masferrer es desplaça per la població per entrevistar a la gent de la localitat amb la finalitat de conèixer millor la vida local i posteriorment, compartir les històries en un monòleg on els veïns són els protagonistes. L'estructura del programa és flexible i la narrativa que s'utilitza està molt cuidada per tal que l'espectador se senti part de la

història. Un dels aspectes més interessants i que es busca plasmar és, precisament, la capacitat de connectar amb les persones gràcies a l'enginy i l'habilitat del presentador de jugar amb l'humor que ajuda a fer el programa més atractiu.

Que el programa es mogui per diferents localitats de Catalunya desperta més interès a l'espectador, ja que hi ha la possibilitat que es mostri el municipi en el qual es resideix. A banda ofereix visibilitat i humanitat, aspectes reiteratius molt interessants en el desenvolupament del pòdcast.

3.3. El Larguero

El Larguero és un programa de ràdio esportiu presentat per Manu Carreño, que s'emet a la *Cadena SER*. Es tracta d'un programa que engloba diversos esports, però en concret el futbol (Cadena SER, s.d.).



Figura 3. Portada del programa *El Larguero* de la *Cadena SER*. Cadena SER.

Aquest programa s'engloba dins el gènere esportiu d'infoentreteniment. Conté una secció de notícies esportives, on es cobreixen les cites més importants de cada jornada. Seguidament, s'aprofundeix en un tema específic relacionat amb el futbol i s'ofereixen entrevistes amb jugadors o entrenadors, així com es creen debats i anàlisis en profunditat dels partits recents.

Una de les característiques més distintives és el seu to informal. Això permet una major connexió amb l'oient i una major claredat en el contingut, sense deixar de banda la rigorositat informativa.

- S'opta com a referència per tractar-se d'un programa esportiu i pel seu format, molt semblant al projecte que es planteja amb varietat de contingut en relació amb un únic esport.
- Importància de comptar amb experts en el camp de l'atletisme, capaços d'oferir una visió clara i detallada de l'esport amb dades rellevants i atractives que permetin una comprensió profunda d'aquest esport, de la mateixa manera en què es tracta a *El Larguero*.

4. Definició dels objectius i abast

4.1. Objectius

4.1.1. Objectiu principal

L'objectiu principal és informar i donar veu al món de l'atletisme a través de la creació de contingut en format pòdcast. L'enfocament principal del projecte, és proporcionar informació precisa i rellevant sobre l'atletisme, destacant diferents aspectes com competicions, rècords, tècniques d'entrenament, històries d'atletes destacats, entre d'altres.

A més d'informar, també es busca entretenir a l'audiència en presentar el contingut de manera amena, interessant i dinàmica. A través d'entrevistes amb atletes, entrenadors i experts en la matèria, es pretén oferir una experiència enriquidora que combini l'adquisició de coneixement amb l'entreteniment.

Si bé, l'enfocament principal és el d'informar, es reconeix la importància de mantenir un interès, amb el que es busca un equilibri de proporció d'informació amb elements anecdòtics, històries inspiradores i altres recursos que ajudin a assolir l'objectiu.

4.1.2. Objectius secundaris

- Crear un espai innovador d'entreteniment i divulgació esportiva atractiu per l'oient, incloent seccions d'entrevistes, debats i reptes.
- Donar a conèixer l'atletisme català i atletes de renom d'àmbit estatal i internacional, així com conèixer atletes en progressió de futur que permeti servir d'inspiració a altres atletes o nens que s'iniciïn.
- Discutir i analitzar els reptes, les victòries i les emocions que s'experimenten en l'atletisme, tant individualment com col·lectivament, per ajudar a l'oient a entendre millor aquest esport i apreciar i valorar l'esforç que realitzen els atletes per assolir els seus objectius.

- Promoure una major consciència i apreciació de l'atletisme com a esport als mitjans a través de difusió d'informació rellevant i fets destacables.
- Generar una comunitat d'amants de l'atletisme a través de la discussió i la interacció amb l'audiència, fonamental per crear un vincle amb els oients i fomentar la seva participació en el programa.
- Apropar el mitjà radiofònic al col·lectiu i despertar interès per a la participació d'aquest.

4.2. Abast

Aquest projecte té l'objectiu de crear un nou pòdcast sobre atletisme que parli sobre les seves disciplines des del punt de vista de la pista atlètica, allunyant-se de les carreres populars. Aquest neix amb la voluntat de portar l'esport en qüestió als mitjans —que tan poca visibilitat té— i aportar un producte innovador, ja que en l'actualitat no existeix cap programa d'atletisme de pista en llengua hispana o, en aquest cas, catalana, que englobi els propòsits proposats.

Dins l'abast d'aquest projecte, s'elabora el disseny i la planificació, l'estructura i el guió, la producció i gravació radiofònica del programa pilot, així com tots els recursos i efectes sonors (sintonia, careta, ambients sonors, indicatius...) i la postproducció.

S'estableix la base per a la continuació en la gravació dels següents episodis ja fora de l'abast d'aquest treball.

La posterior promoció i publicació del contingut a través de les plataformes i xarxes socials i la gravació i edició en video, també queda fora de l'abast d'aquest projecte.

5. Metodologia

5.1. Preproducció

Aquesta fase recull tot el procés previ per realitzar el programa: des de la seva estructura i guionatge, fins a l'obtenció de permisos de les diferents localitzacions per les quals passarà el programa, així com establir les cites amb els convidats.

5.1.1. Estructura del programa

Títol del Programa: *L'imperdible*

Temàtica o contingut principal: Atletisme

Durada del programa: 1 hora

L'objectiu d'aquest pòdcast és donar visibilitat a l'atletisme a través d'un format en constant creixement, aportant les eines i formes d'expressió necessàries per fer-lo atractiu al públic seguidor però també a un públic nou sense massa coneixements sobre aquest esport. Per això es planteja un format que tracti aquest esport en profunditat amb l'aportació de dades, notícies, jocs i entrevistes. Així mateix, el desenvolupament d'aquest es fa a les diferents instal·lacions o equipaments esportius d'arreu de Catalunya.

Abans de començar a guionitzar, és necessari definir una escaleta. Les seccions del programa seguiran les següents directrius per acabar conformant una durada total d'una hora:

- Presentació del programa, de l'equip i una breu introducció del que es parlarà en les diferents seccions, així com la presentació de la localització des de la qual es grava l'episodi.
- *Història viva:* Entrevista als directors tècnics del club més representatiu de la instal·lació atlètica. Aquesta tindrà una subsecció anomenada *La dada del dia*, en la que s'introduirà un altre interlocutor i breument aportarà una dada de referència en relació amb la instal·lació atlètica o el club.

- *La prova*: Explicació d'una disciplina en profunditat, de la mà d'un interlocutor amb dades oficials, històriques i anecdòtiques (la tria de la disciplina s'intentarà fer d'acord amb la prova en què participen els atletes convidats, servint d'introducció) i entrevista a atleta top i amateur de la instal·lació.
- *Qui en sap més?*: Joc en el qual s'enfronten els dos atletes a preguntes sobre atletisme.
- *La veu experta*: Entrevista a professionals externs a l'esport però amb una relació directa (nutricionistes, psicòlegs, analistes, fisioterapeutes...)
- *Última hora*: En aquesta secció es posa al dia de les últimes novetats en relació amb campionats, marques recents, així com circulars d'última hora.
- Acomiadament.

Un reclam per animar a la gent a escoltar-lo és el sorteig, entre els oients (a cada episodi), d'una samarreta del programa signada pels entrevistats, mitjançant la participació en enquestes de xarxes socials, relacionades amb els temes del capítol.

5.1.2. Selecció d'instal·lacions atlètiques

Quant a la selecció d'instal·lacions atlètiques, es planteja cobrir totes les que siguin aptes per a la realització d'aquest esport, independentment de si es troben o no homologades. L'objectiu és tenir una visió completa de l'atletisme català, per la qual cosa es busca visitar equipaments esportius en què es practiqui atletisme en tots els nivells, des d'amateur fins a professional. A més, també es busca tenir una cobertura geogràfica total o gairebé total, tenint en compte que no tots els municipis disposen d'una pista d'atletisme.

Segons dades oficials de la Federació Catalana d'Atletisme (2023), a Catalunya hi ha un total de 49 instal·lacions a l'aire lliure homologades o en procés d'homologació i 3 més de cobertes (una d'elles pista mòbil desmuntable).

Els criteris establerts per escollir les localitzacions per les quals passa el programa (més enllà de disposar d'una instal·lació física) són:

- Presència de clubs afiliats i pràctica esportiva habitual.
- Mínim historial atlètic (fets destacables, mínim d'àmbit local).
- Atletes de renom local, comarcal, autonòmic, nacional i internacional, si s'escau.
- Competicions destacables de la instal·lació.

Un cop seleccionades, es contacta amb els responsables per tal de tramitar els permisos necessaris per a la gravació i coordinar les dates. L'objectiu és aconseguir una col·laboració amb les diferents entitats per dur a terme les gravacions oportunes. Si és necessari el pagament per poder procedir, es fa una valoració. És important mencionar que es busca aquest permís per obtenir una visió més detallada i autèntica de cada un dels programes i les seves entrevistes. A més, també s'intenta comptar amb l'autorització de diferents hores i dies amb la finalitat de capturar diferents ambients i activitats que es puguin donar, així com tenir contemplada la possibilitat d'adversitat climatològica.

5.1.3. Entrevistes a atletes i clubs

La recol·lecció de dades a través d'entrevistes és una tècnica comuna d'investigació qualitativa. Les entrevistes permeten obtenir informació detallada i en profunditat sobre temes seleccionats, així com una perspectiva personal dels participants.

Per dur-les a terme, s'han seleccionat atletes i clubs que pertanyen a alguna de les instal·lacions prèviament escollides seguint els següents criteris:

- Els atletes seran tots aquells que es trobin en qualsevol nivell de competició, des d'amateurs fins a professionals i de diferents disciplines.
- Els clubs seran tots aquells que tinguin major presència o importància al nucli o regió corresponent i comptin amb atletes en actiu.

Un cop seleccionats els participants, se'ls adreça un escrit on s'explica la finalitat del programa i es demana la seva col·laboració. Si els participants accepten, s'acorda una data (o dates) per realitzar l'entrevista. Aquestes es graven en persona, ja que això permet establir una relació de confiança entre l'entrevistat i l'entrevistador, i a més permet obtenir una major qualitat de la informació.

Els temes que es tracten van en relació amb la preparació física, la nutrició, la psicologia, els recursos i les mancances dels entrevistats. A més, és essencial crear un espai en el qual l'entrevistat se senti còmode, permetent així, mostrar una imatge més personal i propera.

Amb el pas dels programes i les diferents versions i realitats que es vagin mostrant, es podrà generar una radiografia de l'estat de l'atletisme català, la qual permetrà ressaltar els punts forts i posar especial atenció a les millores necessàries per fer créixer i potenciar aquest esport.

5.2. Producció

En aquesta fase es duu a terme tot el procés de gravació, així com la creació de la identitat sonora del programa (sintonia, cortines, capçaleres de seccions...).

5.2.1. Software

L'entorn digital és l'espai intangible. El *software* o programari d'ordinador amb el qual es treballa és conegut com a DAW (Digital Audio Workstation o Estació de Treball d'Àudio Digital) (Gibson, 2019). La DAW, com bé matisa, és una interfície gràfica pensada per a l'edició d'àudio. La seva funció és processar àudio digital, per mitjà de sons o veus prèviament enregistrades, o bé llegir i processar la informació que rep d'una font sonora. Aquesta font pot ser un transductor o un instrument físic, però per poder entendre aquest senyal és necessària una interfície d'àudio digital que actua d'intermediària traduint informació. Aquest element és un convertidor d'analògic a digital. En la majoria d'ordinadors d'avui dia, aquesta interfície ja està integrada al dispositiu, però per a treballar professionalment s'ha d'obtenir una a part.

En aquest cas s'utilitzen tres softwares diferents d'edició d'àudio que han estat escollits atenent al nivell de compleció dels requisits establerts: *Adobe Audition* per a la gravació, *GarageBand* per a la creació de música i *ZaraRadio* per al llançament de contingut sonor en directe.

5.2.1.1. GarageBand

GarageBand és un programari o DAW de creació musical i edició d'àudio desenvolupat per *Apple* i disponible pels seus ordinadors *Mac* i dispositius amb sistema operatiu *iOS* (*Apple*, s.d.). A l'hora d'escollir-lo per a la creació de la identitat sonora del programa, s'opta per una eina solvent i senzilla d'utilitzar que ofereix una àmplia varietat d'opcions per crear música i efectes de so personalitzats:

- L'elecció ve determinada per disposar d'una interfície intuïtiva i fàcil, essent ideal per a totes aquelles persones que no tenen experiència prèvia a l'àmbit de la producció musical.
- Disposa d'una àmplia biblioteca de *samples* i bucles, característica molt destacable i principal avantatge, permetent a l'usuari escollir entre una gran quantitat de peces sonores i instruments que fan que aquest pugui crear música de forma molt ràpida, sense necessitat de grans coneixements en música.
- Un altre punt a destacar és que en disposar d'un ordinador amb sistema operatiu *macOS*, aquest *software* ja està integrat i és gratuït.

5.2.1.2. Adobe Audition

Adobe Audition és un dels programes d'edició d'àudio més populars i complets del mercat. Tot i ser de pagament, al disposar de llicència gratuïta a través de la universitat, s'ha volgut aprofitar i són vàries les raons per les quals s'ha escollit:

- Funcionalitats avançades: *Adobe Audition* ofereix una àmplia gamma d'eines i característiques per a l'edició i millora d'àudio: des d'eliminació de soroll i equalització fins a addició d'efectes i creació de mescles professionals. Aquests

recursos permeten ajustar i millorar la qualitat de l'àudio per a oferir un producte final professional i atractiu per l'oient.

- Integració amb *Adobe Creative Cloud*: Aquest programa forma part del servei *Creative Cloud* que ofereix l'empresa, el que significa que es pot integrar fàcilment amb altres programes de la casa, com per exemple *Premiere Pro* (*software* d'edició de vídeo que s'utilitzarà per editar la gravació visual del pòdcast). Això fa que els usuaris tinguin un flux de treball més eficient amb la possibilitat de fer servir eines complementàries per millorar el resultat final.
- Fàcil d'utilitzar: Encara que es tracti d'un programa avançat pensat per l'entorn professional, també és intuïtiu i fàcil d'utilitzar, especialment per totes aquelles persones que ja estan familiaritzades amb algun dels productes d'*Adobe*. Ofereix una interfície d'usuari clara que permet avançar ràpidament amb la seva familiarització.
- Suport tècnic: El fet que sigui un programa molt popular, fa que compti amb una gran comunitat d'usuaris que molt probablement han experimentat els mateixos problemes que puguin aparèixer, fet que fa que existeixin molts documents i tutorials per internet per ajudar a millorar l'habilitat amb el programa.

5.2.1.3. ZaraRadio

ZaraRadio és un *software* de llançament de contingut sonor en directe. Tot i tractar-se d'un pòdcast amb la possibilitat d'afegir tot el contingut sonor o musical extra a postproducció, també cal disposar d'un programa que permeti reproduir contingut en directe i automatitzar i facilitar processos de postproducció. Les raons per les quals s'ha triat són les següents:

- Programa dissenyat per a la transmissió d'àudio en directe (ràdio), el que el fa ideal per moments en què sigui necessari incloure música i efectes de so a temps real. Al contrari que a la postproducció, la seva utilització permet tenir una major interacció amb els convidats o públic que estigui escoltant en directe.

- Gran flexibilitat quant a selecció de música i efectes de so, permetent a l'usuari agregar els seus arxius d'àudio i controlar el pla sonor al moment. També permet programar tots aquests arxius previs a l'inici del directe en format de llista.
- Normalització per defecte dels arxius d'àudio.
- Programació de dreceres de teclat per a la reproducció d'efectes, ràfegues...
- Programa gratuït.

5.2.2. Format de gravació

La qualitat del contingut de qualsevol gravació audiovisual és fonamental per assegurar un producte de valor i, en aquest sentit, un dels aspectes més importants és el format amb què s'enregistra la informació.

Per a l'elecció, s'han establert una sèrie de requisits a complir:

- Format d'arxiu sense pèrdues de qualitat.
- Format d'arxiu flexible, és a dir, que permeti adaptar la gravació a les necessitats específiques del projecte quant a freqüència de mostreig, profunditat de bits i taxa de bits.
- Format fiable i compatible amb els programes d'edició que s'utilitzen.

Les anteriors característiques són importants, ja que durant el procés de gravació és necessari enregistrar amb el màxim de qualitat per poder postprocessar la informació correctament. Tot i obtenir grandàries d'arxiu molt altes, el format que més s'adapta és el WAV, que és el que finalment s'ha fet servir i és el que permet treballar sobre senyals d'àudio fidels a la realitat.

Més enllà del format d'arxiu, la gravació es realitza segons els estàndards de mercat amb relació a la necessitat de sincronitzar àudio amb vídeo a una freqüència de mostreig de 48 kHz i una profunditat de bits de 24.

5.3. Postproducció

La postproducció és la part final en la qual el conjunt d'elements sonors conforma un cos o estructura i la peça es dona per finalitzada.

La postproducció engloba dos processos: la mescla i la masterització.

5.3.1. Mescla

La mescla és una de les parts més importants. Aquest apartat és clau per a organitzar i entrellaçar tots els elements enregistrats, així com per aplicar efectes de so i músiques, filtres i processadors d'àudio a totes aquelles pistes en què es cregui convenient, per aconseguir que tots els elements sonin bé de manera individualitzada i en conjunt, i crear una peça final a punt per ser masteritzada. En definitiva, la mescla és tallar, unir, fusionar i editar tots els elements per a construir jerarquies, plans i atmosferes. La cadena de processament que s'utilitza a la mescla és la següent:

- Edició: Primerament, se seleccionen tots els clips i es tallen (d'acord amb els fragments que es volen utilitzar) i es deixen a punt per aplicar els següents passos.
- Eliminació de soroll: Abans de començar la mescla, és crucial eliminar qualsevol soroll de fons indesitjat. Aquest pas es duu a terme aplicant processadors de reducció de soroll.
- Equalització (EQ): El següent pas és ajustar l'equalització de cada pista per corregir problemes de freqüència i millorar la claredat i l'equilibri del so. Els processadors d'EQ s'usen per ajustar la resposta en freqüència de cada pista i fer que totes es complementin entre si.
- Compensió: Aquest és un procés rellevant en la mescla d'àudio de pòdcast per mantenir un nivell de volum consistent. El processador de compensió redueix el rang dinàmic per tal d'establir un nivell semblant entre les parts més fortes i les més fluixes.
- Mescla de volums: En aquest cas, s'ajusten els volums de les pistes per aconseguir un balanç i fer que soni bé en conjunt. Les automatitzacions poden ser de molta utilitat.

- Efectes: Un dels passos finals és afegir efectes a la mescla, com poden ser *reverbs* o *delays*, tot afegint espai a la mescla.

Un cop completats tots aquests passos, la mescla es dona per finalitzada i és moment de passar a la masterització.

5.3.2. Masterització i exportació

La masterització és l'últim pas abans de començar amb la distribució i comercialització. En aquest pas s'enllesteix la peça final, perquè la seva reproducció soni bé en el màxim de dispositius possibles. Per fer-ho és necessari exportar tota la mescla i establir-la com a una única pista d'àudio estèreo en què s'apliquen, si s'escau, processadors de freqüència i de temps per acabar de corregir la peça de manera conjunta. Ara bé, el pas més important és l'aplicació de processadors de dinàmica per aconseguir una normalització sonora d'acord amb les especificacions de cada plataforma a la qual va destinada, per assolir un resultat d'acord amb els requisits del mercat. En aquest cas, les plataformes de distribució escollides són *Spotify* i *YouTube*. S'han escollit perquè tal com mostra AIMC (Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación) (2023) en el seu últim EGM (Estudi General de Mitjans) corresponent a la primera onada del 2023, aquestes plataformes d'escolta d'àudio i visionat de contingut audiovisual a través d'internet són les més utilitzades arreu del territori espanyol. Per aquest motiu són escollides per poder arribar al màxim d'audiència possible.

Un cop escollides les plataformes és necessari saber la normalització sonora i el format que estableix cada una. En el cas d'*Spotify*, la càrrega de contingut està limitada a -14 db LUFS i es recomana fer servir el format d'exportació FLAC (*Spotify for Artists*, 2023). En el cas de *YouTube*, també s'especifica una normalització a -14 db LUFS i en aquest cas, el format d'exportació MP4 i còdec H.264 i còdec d'àudio AAC (*Ayuda de YouTube*, 2023).

6. Anàlisi i resultats

L'atletisme és un dels esports més emblemàtics dels Jocs Olímpics. Així i tot, es fa molt evident la manca de programes de ràdio o de televisió que ofereixin un espai dedicat exclusivament a la seva difusió i a la generació de debats o tertúlies, com si passa amb altres esports. En l'actualitat no existeix cap programa que parli de l'atletisme de pista, tot destacant les disciplines i els representants que conformen aquest esport (atletes, clubs, federacions...). Per això, sorgeix la necessitat de visibilitzar l'esport i oferir un pòdcast en què atletes, clubs i totes aquelles persones implicades directament o indirectament, tinguin un espai en el que poder-se manifestar i en el qual poder discutir les virtuts i les mancances per intentar fer-lo créixer.

Tot seguit es detalla el procés que s'ha seguit per arribar fins al resultat final.

6.1. Planificació i producció

La planificació i la producció del pòdcast (de la mateixa manera que en qualsevol altre àmbit) han estat dos aspectes fonamentals per poder obtenir un producte i un resultat final de qualitat i coherent amb els objectius plantejats.

En primera instància, el més important ha estat la sol·licitud de permisos i la participació dels convidats. Inicialment, estava previst gravar el pilot en una localitat diferent, però com no es va aconseguir resposta, s'ha optat per canviar de localització. Això ha endarrerit bona part de la planificació inicial. Cornellà de Llobregat ha estat la localitat definitiva que després d'enviar les corresponents sol·licituds, aquestes han resultat favorables. (Vegeu Annex 1, 2 i 2.1).

Una de les voluntats d'aquest pòdcast era realitzar-se a peu de pista. Aquesta decisió, a banda de l'autorització per part de l'ajuntament comptava amb l'inconvenient de l'adversitat climatològica. La sol·licitud es va dur a terme per a més d'un dia de gravació en previsió d'aquest possible escenari. Així i tot, es va demanar disposar d'una carpa, que, més enllà de publicitar el municipi, servis de coberta davant de pluja.



Figura 4. Captura del muntatge. Elaboració pròpia.

6.2. Contingut i estructura de l'episodi

Amb la confirmació del club i dels seus convidats, s'ha desenvolupat el guió. (Vegeu Annex 4) La seva estructura segueix la presentada en el capítol anterior:

- Presentació i contextualització inicial.
- *Història viva*: En aquesta secció es presenta la instal·lació i es compta amb l'Iñaki Plaza, vicepresident del Cornellà Atlètic, qui ens fa una valoració del club i de l'equipament esportiu.
- *La prova*: Repàs de la prova dels 100 metres i entrevista a atleta top (Bernat Canet) i atleta d'escola (Samuel Vieira).
- *La veu experta*: Entrevista a Xavi Gallego per parlar sobre la taula Hongaresa.
- *Última hora*: Repàs de les notícies més destacades.
- Acomiadament

D'acord amb la durada total d'una hora, la distribució dels temps s'ha realitzat segons el grau d'importància de les seccions. L'objectiu principal ha estat donar veu als convidats, així doncs les tres seccions amb intervenció d'aquests, ha estat planificada per a durar entre 15 i 20 minuts aproximadament cadascuna.

El guió que s'ha utilitzat ha estat tècnic-literari per tal de visualitzar i comprovar les diferents durades de les seccions i dels interlocutors i poder administrar correctament el temps de gravació, així com poder veure les diferents intervencions musicals o efectes de so planificats. A més, gràcies a la participació de dos col·laboradors, aquest s'ha pogut desenvolupar amb intervencions més dinàmiques, aconseguint un resultat molt satisfactori.

6.3. Efectes de so i música

Un dels aspectes importants, ha estat l'ús estratègic d'efectes de so i música per millorar l'experiència auditiva dels oients. Això ha contribuït a enriquir el producte, tot afegint capes de profunditat i emoció narrativa, fent-la més dinàmica i captivadora. Els efectes de so, ajuden a crear una connexió més immersiva amb el contingut, mentre que la música reforça el missatge i el to del programa.

Tota la identitat sonora ha estat creada exclusivament pel pòdcast amb l'ajuda de la biblioteca de *samples* de *GarageBand*.

6.3.1 Sintonia

Pel que fa a la sintonia, s'ha volgut crear una música alegre i desenfadada, amb ritme. La guitarra elèctrica ha estat el principal instrument i s'ha buscat d'entre les diferents opcions de la biblioteca, la que més encaixava. A banda, també s'ha optat per afegir dues guitarres rítmiques, les quals s'han panoramitzat (vegeu Figura 5) en el pla sonor per enriquir el camp estèreo. Un altre dels elements que aporta cos a la peça és el baix. D'igual manera, s'ha buscat a la biblioteca. Quant a la bateria, aquesta ha estat enregistrada a l'estudi personal en disposar d'una bateria elèctrica. Finalment, també s'ha afegit un solo de guitarra, un trombó de tancament i efectes de so, que han ajudat a definir les diferents parts de la peça (introducció, tornada, pretornada, outro...). Un cop la peça ha estat acabada, s'ha enregistrat la veu i s'han aplicat filtres d'equalització i

compressió. Aquesta peça ha servit de capçalera del programa en primer pla i amb l'inici de la locució, ha quedat en segon pla. La seva durada ha estat adaptada per a coincidir amb la durada total de la presentació.

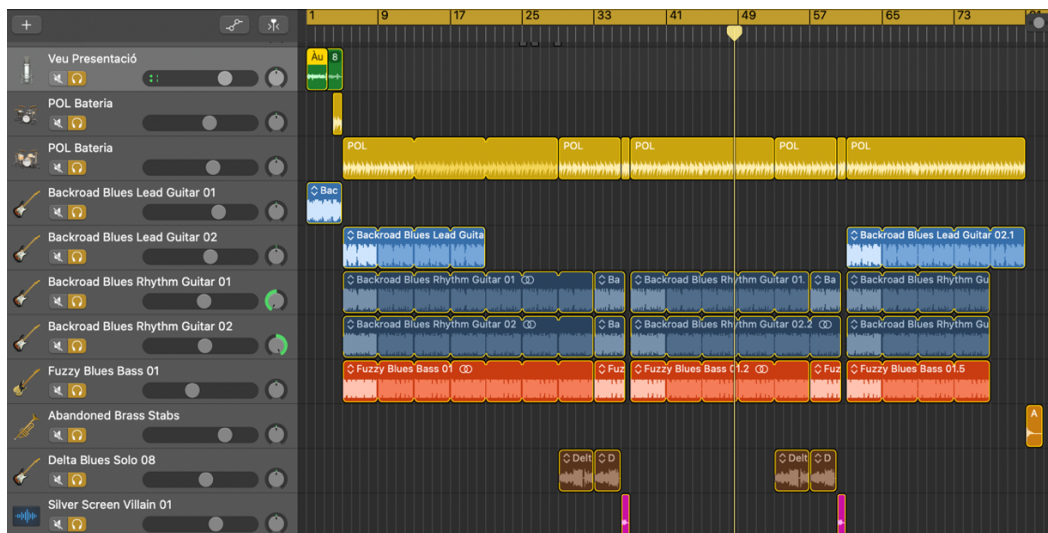


Figura 5. Composició de la sintonia amb GarageBand. Elaboració pròpia.

6.3.2. Cortina de seccions

Per a la cortina dels canvis de secció del programa, de la mateixa manera que a la sintonia, s'ha mantingut la guitarra elèctrica com a instrument principal per mantenir una coherència musical.

A la primera secció, s'ha volgut mantenir la cortina completa amb una durada total de 14 segons per marcar clarament l'inici del programa després de la presentació inicial. En les posteriors, s'ha adaptat el motiu sonor de la peça original, per conformar una única repetició de 4 segons i servir de canvi de secció dinàmic.

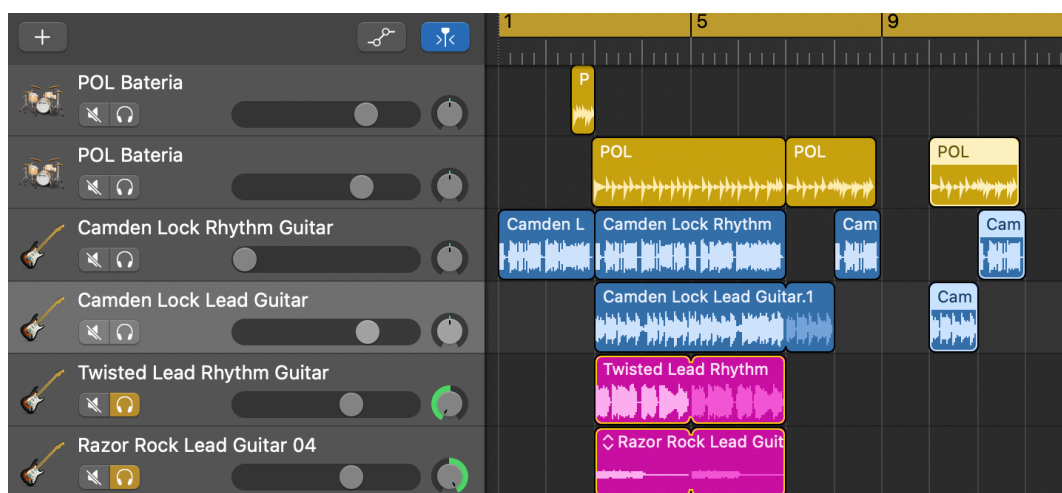


Figura 6. Composició de la cortina de seccions amb GarageBand. Elaboració pròpia.

Pel que fa a l'última secció, *Última hora*, s'ha enregistrat una campana, que s'ha utilitzat de forma individual amb la veu de presentació. Aquesta decisió té un motiu que molt seguidors de l'atletisme entendran. En carreres de més d'una volta a la pista, al pas dels atletes per línia de meta per començar l'última volta, els jutges toquen la campana per advertir als corredors que només els queda aquesta última. En aquest sentit, i per presentar l'última secció abans d'acabar el programa, s'opta per la implementació d'aquest so per oferir una immersió total del programa en relació amb aquest esport.

6.3.3 Ràfega

Per presentar les subseccions *La dada* i els àmbits de les notícies *Nacional* i *Català*, s'ha creat una ràfega de 2 segons amb un efecte de so anomenat *synth bleep* o so sintètic i un cop de bombo, per aportar més presència a l'efecte, tot afegint una mica de reverberació, per donar més espai.

6.4. Gravació

Durant la producció, finalment s'ha utilitzat una gravadora *Zoom F6* com a principal dispositiu de gravació, la qual ha desenvolupat un paper fonamental en la captura d'àudio. Aquesta elecció s'ha basat en diverses consideracions i avantatges significatives.

En primer lloc, aquesta ha estat seleccionada pel nombre d'entrades disponibles (6), suficients per a aquest pòdcast. A més, la seva capacitat d'enregistrar en multipista, ha permès la captura d'àudio de les diferents fonts d'entrada de manera individualitzada. Aquest aspecte és molt interessant, ja que proporciona flexibilitat durant la postproducció en tenir un control total sobre cada pista d'àudio i facilitant la seva mescla i edició posterior.

Un afegit és que permet la gravació en 32 “float” bit. Tot i planificar l'enregistrament a 24 bits, aquest paràmetre permet un major rang dinàmic, fent que les parts més fluïdes s'escoltin a un volum normalitzat i les parts més fortes no arribin a saturar. Això, tot i gravar a nivells de guany saludables i amb marge per evitar la saturació, permet gestionar moments en què el volum de la veu s'eleva o moments en què la separació de l'interlocutor del micròfon es fa més gran.

A més, la gravadora també ha complert un rol addicional com a interfície d'àudio. En connectar-se a l'ordinador, ha permès la gravació directa al *software* d'edició *Adobe Audition*. Aquesta configuració ha proporcionat una solució completa i eficient per la producció, evitant la necessitat de dispositius addicionals i millorant la fluïdesa del flux de treball, al mateix temps que ha aportat una còpia de seguretat.

És important destacar, que en tractar-se d'enregistrament en exterior, s'ha presentat un repte afegit relacionat amb l'entorn acústic i les condicions ambientals, per això l'elecció dels dies i els horaris s'ha fet d'acord amb una baixa activitat a la pista i en previsió d'adversitat climatològica.

En conjunt i analitzant el resultat sonor obtingut, les prestacions i configuracions han contribuït a l'obtenció d'un resultat d'àudio d'alta qualitat i han optimitzat el procés de postproducció.

6.5 Postproducció i avaluació de la qualitat sonora

L'avaluació exhaustiva del so ha estat una part integral i fonamental d'aquest projecte. Des del procés de gravació fins a la postproducció, s'han aplicat diverses tècniques i eines per garantir la claredat i nitidesa de l'àudio per assolir una escolta agradable.

En primer lloc, cal destacar, com s'ha vist en l'apartat anterior, les consideracions que s'han tingut en compte durant el procés de gravació per optimitzar la feina a postproducció i evitar interferir el màxim possible en el senyal d'àudio original.

Seguidament, durant l'etapa de postproducció s'ha aplicat una sèrie de processos i tècniques. Primerament, s'ha editat cada pista aplicant l'eina de tall per deixar les parts amb intervenció i eliminar les zones de silenci que només proporcionen un augment al soroll de fons a la mescla general. En aquest sentit, s'ha prescindit d'una porta de soroll en tenir un gran rang dinàmic i no tenir un control total sobre la seva actuació. A continuació, s'ha utilitzat un processador de reducció de soroll d'*Adobe Audition*, per eliminar o reduir qualsevol soroll de fons indesitjat. Per fer-ho, s'ha proporcionat una selecció de la pista d'àudio sense presència d'intervencions per part dels interlocutors per proporcionar un aprenentatge al processador i ser més efectiu en l'atenuació. A més, s'han ajustat els diferents paràmetres per trobar un equilibri i no afectar a la qualitat de les veus.

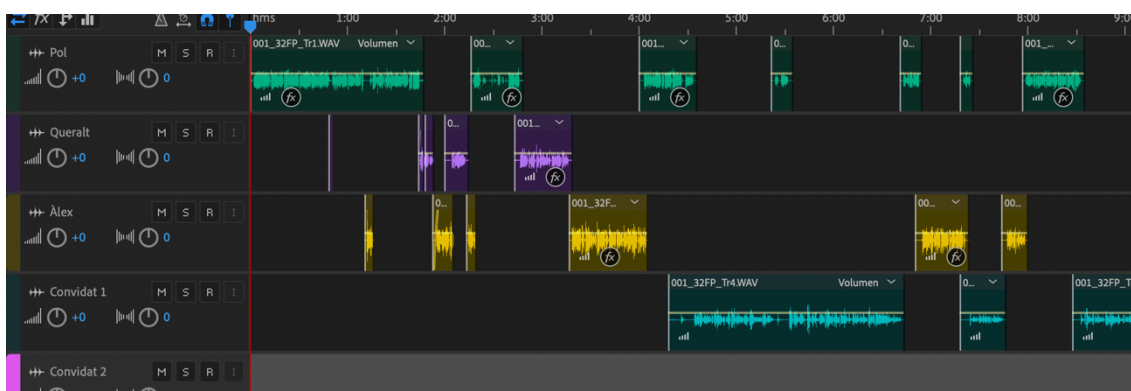


Figura 7. Tècnica de selecció i edició dels diferents talls de veu a *Adobe Audition*. Elaboració pròpia.

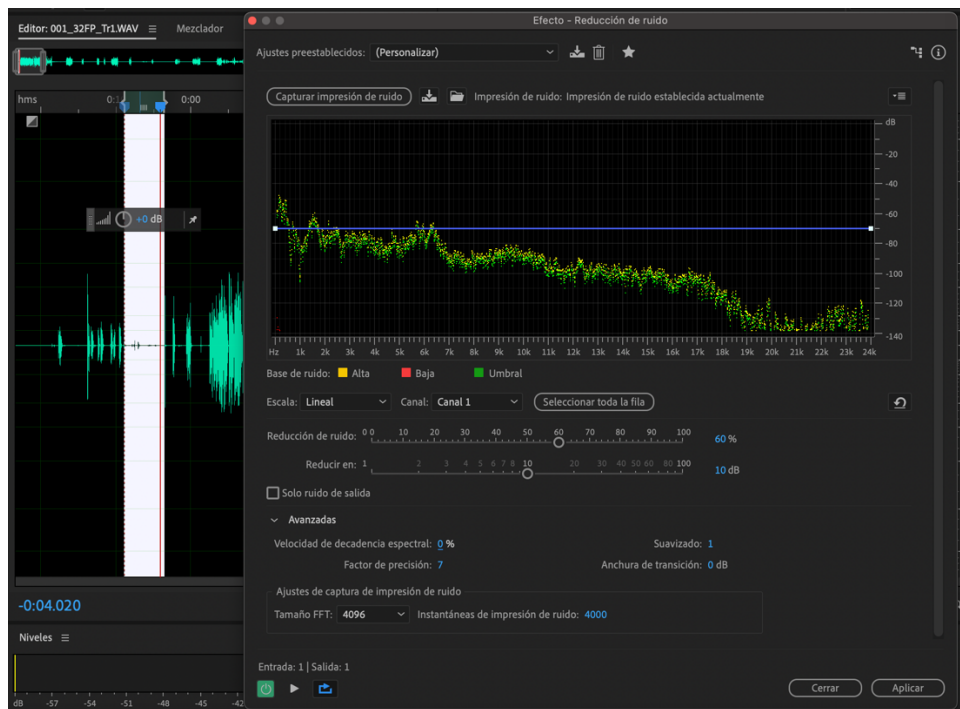


Figura 8. Aplicació de filtre de reducció de soroll a les pistes a Adobe Audition. Elaboració pròpia.

A banda, també s'ha aplicat una equalització a totes les pistes per ajustar les freqüències de cada veu, excitant aquelles que aporten cos i intel·ligibilitat i atenuant la nasalitat i les sibil·lancies. L'equalització ha permès un equilibri tonal adequat millorant la seva qualitat.

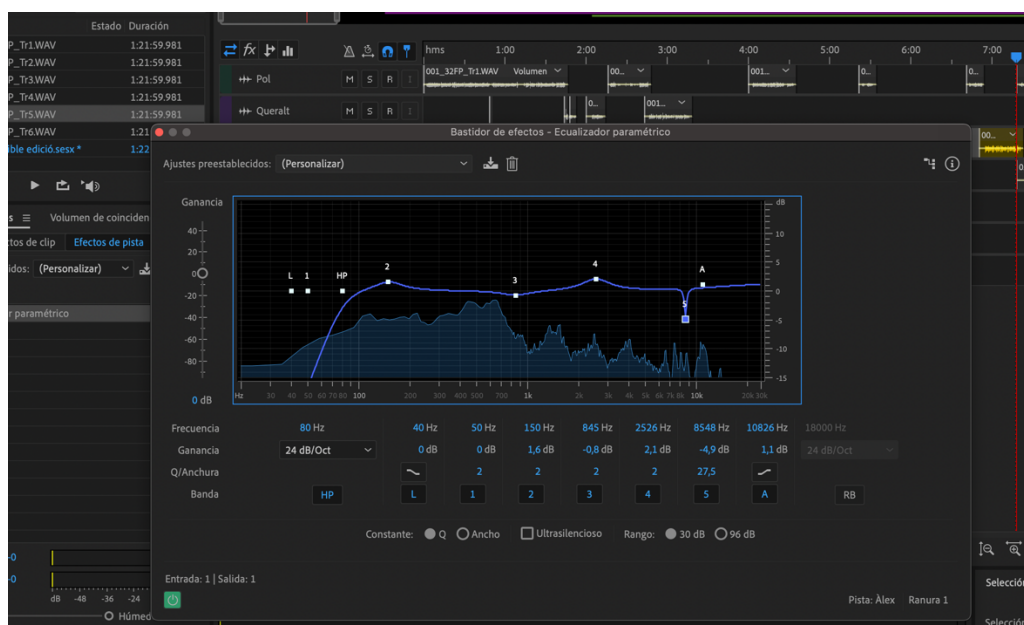


Figura 9. Aplicació de filtre d'equalització a les pistes a Adobe Audition. Elaboració pròpia.

El compressor ha estat un altre dels elements fonamentals de la mescla. La seva implementació ha servit per anivellar les diferències de dinàmica de cada pista, evitant pics massa alts i assegurar un nivell de volum uniforme. Això ha ajudat a mantenir una escolta agradable i a evitar fluctuacions abruptes de volum.

Posteriorment, s'ha procedit a la normalització de totes les pistes. Això implica ajustar el volum general del contingut per a encabir-lo dins d'un rang adequat i coherent. En aquest cas, s'ha establert un límit de -3 dB, assegurant una escolta elevada sense arribar a la distorsió.

Un cop editades totes les pistes i mesclades amb la música, s'ha exportat la sessió a una única pista mono per procedir amb la masterització. En aquest pas, s'ha aplicat un compressor de manera subtil, per equilibrar els volums entre veu i música i s'ha ajustat i limitat la peça per obtenir un nivell de -14 LUFS, d'acord amb els requisits de les plataformes d'exportació.

7. Conclusions

Aquest projecte ha demostrat ser viable i altament interessant en termes de promoció de l'atletisme. La presència d'una àmplia varietat de veus i representants ha enriquit el contingut del pòdcast, oferint diferents enfocaments i experiències que ajuden a ampliar la comprensió i l'abast d'aquest esport.

La inclusió d'entrevistes exclusives amb nombrosos convidats ha brindat una oportunitat única perquè persones rellevants en l'àmbit atlètic comparteixin coneixements, històries i perspectives, aportant un valor significatiu al programa. D'aquesta manera, el pòdcast s'ha destacat d'altres programes esportius en oferir un enfocament temàtic específic sense gran repercussió en els mitjans de comunicació i la possibilitat de donar veu a aquells que d'una altra manera no tindrien l'oportunitat de fer-ho.

Un aspecte destacat ha estat la superació de reptes associats amb la gravació en exteriors. L'elecció de gravar a peu de pista amb els seus membres, ha aportat més valor al format i tot i comptar amb desviacions inicials amb l'obtenció de permisos, aquest ha aconseguit superar-los amb èxit.

Els objectius plantejats inicialment s'han complert satisfactòriament en proporcionar un nou espai dedicat al món de l'atletisme, el qual ha destacat pel seu contingut, la seva qualitat sonora i el seu ritme i dinamisme. Això serveix d'exemple de com aquest esport pot ser abordat de manera efectiva i entretinguda.

Finalment, cal destacar que aquest projecte ha estat rebut positivament per la comunitat d'aquest esport, així com per la Federació Catalana d'Atletisme. Aquest, ha generat un gran interès i entusiasme entre aficionats i professionals, els quals han valorat la qualitat i rellevància del contingut presentat. El reconeixement per part de la federació és un testimoni de valor del projecte. La col·laboració potencial entre el pòdcast i aquesta institució pot obrir noves oportunitats i sinergies pel futur, permetent un major abast i difusió de la informació relacionada amb l'atletisme als mitjans. A més, marca clarament un punt de partida per continuar avançant amb aquesta iniciativa.

8. Referències

Aguayo, V. (2015). *El podcast como herramienta de comunicación empresarial* [Tesis doctoral, Universitat de Málaga]. Repositori Institucional de la Universitat de Málaga.

<http://hdl.handle.net/10630/10062>

AIMC. (2023). *Estudio General de Medios. 2023-1º Ola.*

<https://reporting.aimc.es/index.html#/main/internet>

Apple. (2023). GarageBand. <https://www.apple.com/mac/garageband/>

Ayala Zuluaga, C. F., Ramírez Ramírez, M. X. i Ocampo Blandón, C. A. (2017).

Atletismo de pista olímpico: señales históricas. *Lúdica Pedagógica*, 25.

<https://doi.org/10.17227/ludica.num25-7018>

Ayuda de YouTube. (2023). Especificaciones de formato de vídeo y audio.

<https://support.google.com/youtube/answer/4603579?hl=es>

Barrios, A. (2011). *De la onda a la Web: Paralelo entre la radio convencional y la radio virtual*. Editorial Tadeo Lozano.

Berry, R. (2006). Will the iPod Kill the Radio Star? Profiling Podcasting as Radio.

Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies,

12(2), 143-162. <https://doi.org/10.1177/1354856506066522>

Blanco, M., López, A. J., Rodero, E., i Corredera, L. E. (2013). Evolución del

conocimiento y consumo de podcasts en España e Iberoamérica. *Blanquerna School of*

Communication and International Relations, (33).

Bottomley, A. J. (2015). Podcasting: A Decade in the Life of a “New” Audio Medium:

Introduction. *Journal of Radio & Audio Media*, 22(2), 164-169.

<https://doi.org/10.1080/19376529.2015.1082880>

Cadena SER. (2023). El Larguero. [https://cadenaser.com/podcast/cadena-ser/el-](https://cadenaser.com/podcast/cadena-ser/el-larguero/225/)

[larguero/225/](https://cadenaser.com/podcast/cadena-ser/el-larguero/225/)

CCMA. (2023). El Foraster. <https://www.ccma.cat/tv3/el-foraster/>

- Chávez, I. G. (2012). La radio como experiencia cultural: un panorama de la radiodifusión en el ámbito internacional y los inicios de la radio educativa en el periodo nacionalista en México 1924-1936. *Signos históricos*, 14(28), 114-148. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-44202012000200004&lng=es&tlng=es.
- EBU. European Broadcasting Union. (2010). *Loudness normalisation and permitted maximum level of audio signals*. [Informe]. https://ipb.be/app/uploads/2021/09/EBU_Recommendation.pdf
- Edison Research. (2022). *Infinite Dial 2022*. [Informe]. <http://www.edisonresearch.com/wp-content/uploads/2022/03/Infinite-Dial-2022-Webinar-revised.pdf>
- Federació Catalana d'Atletisme. (2023). Instal·lacions atlètiques. <https://fcatalisme.cat/instal%20%b7lacions-atletiques/>
- Garratt, G. R. M. (1994). *The early history of radio: from Faraday to Marconi*. Iet.
- Gibson, D. (2019). *The art of mixing* (3a ed.). Routledge imprints.
- Hernando, J. M., Riera, J. M. i Mendo, L. (2013). *Transmisión por radio* (7a ed.). Centro de estudios Ramón Arces.
- Hornillos, I. (2000). *Atletismo*. INDE Publicaciones.
- Institut d'Estadística de Catalunya. (2023). Federacions esportives. Clubs i llicències. <https://www.idescat.cat/indicadors/?id=aec&n=15786&lang=es>
- Macedonia, M. R. i Brutzman, D. P. (1994). Mbone provides audio and video across the Internet. *Computer*, 27(4), 30-36. <https://doi.org/10.1109/2.274996>
- Malamud, C. (1993). Internet Talk Radio: A hobbyist's adventure in cyberspace. *Communications of the ACM*, 36(6), 39-45. <https://doi.org/10.1145/153571.153578>
- McHugh, S. (2020). Gran angular: El podcast, la radio reinventada. *El Correo de la UNESCO*, 2020(1), 6-9. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372610_spa

Movistar Plus. (2023). Radio Gaga.
<https://www.movistarplus.es/cero/radiogaga/sobreelprograma>

Observatorio iVoox. (2022). *Estado del podcast en español*. [Informe].
<https://www.ivoox.com/blog/informe-se-duplica-el-tiempo-de-escucha-y-se-consolida-el-apoyo-directo-a-los-creadores/>

Parra Valcarce, D., i Onieva Mallero, C. (2020). El uso del podcast para la difusión del patrimonio cultural en el entorno hispanoparlante: análisis de las plataformas iVoox y SoundCloud. *Naveg@mérica. Revista electrónica editada por la Asociación Española de Americanistas*, 24. <https://doi.org/10.6018/nav.416541>

Prieto, I., i Durante, E. (2007). La evolución de la radio y las implicaciones tecno-socio-culturales en la audiencia: De oyente a usuario en la recepción del mensaje. *Espacio Abierto*, 16(2), 313-329. <https://www.redalyc.org/pdf/122/12216208.pdf>

Ren, W., i Chan-Olmsted, S. M. (2004). Radio Content on the World Wide Web: Comparing Streaming Radio Stations in the United States. *Journal of Radio Studies*, 11(1), 6-25. https://doi.org/10.1207/s15506843jrs1101_3

Riaño, F. (2021). *Todo sobre podcast 2021* (6a ed.).

RTVE. (2021). <https://www.rtve.es/deportes/20210809/audiencia-digital-tokyo-2020-crece-casi-25-impulsada-exito-rtve-play/2155734.shtml>

Spotify for Artists. (2023). Loudness normalization.
https://artists.spotify.com/help/article/loudness-normalization?ref=sug_helpHome&q=lufs

9. Estudi de viabilitat

En aquest apartat s'estudia i s'analitza la viabilitat del projecte amb especial atenció a la part tècnica i econòmica. També es presenta el flux de treball a partir d'un diagrama de Gantt per mostrar l'organització i desenvolupament del treball en tot moment i tenir un control aproximat de la seva evolució.

9.1. Pla de treball

Per tal d'organitzar el flux de treball tenint en compte les fases que s'han presentat al capítol de metodologia, s'ha elaborat un diagrama de Gantt, amb una planificació aproximada del transcurs de la part pràctica del projecte en relació amb els mesos compresos entre gener i maig (ambdós inclosos).

Taula 1

Diagrama de Gantt

Fase	Especificacions	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig
PREPRODUCCIÓ	Formació Software + Creació de maqueta					
	Cerca d'interlocutors habituals					
	Sol·licitud permisos					
	Cita clubs i atletes					
	Guionatge					
PRODUCCIÓ	Producció d'identitat sonora + Preparació recursos sonors					
	Gravació Programa Pilot					
POSTPRODUCCIÓ	Mescla					
	Masterització					
	Publicació					

Nota: Elaboració pròpia

9.1.1. Desviacions

A causa de problemes amb la sol·licitud de permisos i a l'elecció d'una localitat diferent de la prevista inicialment, tots els processos posteriors als permisos s'han vist endarrerits dues setmanes respecte al cronograma inicial.

9.2. Viabilitat tècnica

En aquest apartat es plantegen tots els recursos necessaris per tirar endavant el projecte. Aquests es divideixen entre recursos materials, d'infraestructura/logística i de personal.

Quant a recursos materials, s'utilitzarà el següent:

- (6) Micròfons dinàmics
- (6) Suports de micròfon
- (6) Cables de so XLR
- (6) Auriculars
- Amplificador/splitter auriculars
- Taula de mescles
- Ordinador
- Llicències d'Adobe Audition i Premiere Pro, GarageBand i ZaraRadio*
- Gravadora de so
- (3) Càmeres
- (3) Trípodcs de càmera
- (4) Targetes de memòria
- Cables i connectors
- Bateries
- Punt de llum
- Accés a internet
- Taula
- Cadires
- Material fungible (Paper, llapis, bolígrafs)

* *Nota:* Tot i no tractar-se d'un recurs material també s'inclou dins d'aquest apartat.

Quant a recursos d'infraestructura, s'espera treballar a l'estudi personal (casa) i a les instal·lacions atlètiques, amb autorització.

Finalment, quant a recursos de personal, es demanarà la col·laboració de dos interlocutors que juntament amb el presentador, presentaran i conduiran el programa. Per la resta de tasques s'espera treballar de forma autònoma.

9.3. Viabilitat econòmica

Per reflectir els costos que comporta tirar endavant aquest projecte, s'ha elaborat un pressupost. Aquest, només mostra el cost fins a la producció del programa pilot.

Taula 2

Pressupost real del treball

Concepte	Unitats	Preu	Subtotal
MATERIAL TÈCNIC			
Micròfon dinàmic	6	100,00 €	600,00 €
Suport de micròfon	6	20,00 €	120,00 €
Cables de so XLR	6	32,50 €	195,00 €
Auriculars	6	35,00 €	210,00 €
Amplificador/splitter auriculars	1	40,00 €	40,00 €
Taula de mesclres	1	380,00 €	380,00 €
Ordinador (MacBook pro 13"-2018)	1	1.300,00 €	1.300,00 €
Gravadora de so	1	240,00 €	240,00 €
Càmera	3	750,00 €	2.250,00 €
Trípodes de càmera	3	20,00 €	60,00 €
Targetes de memòria 256GB	4	24,00 €	96,00 €
Cables/connectors TRS TS MiniJack	3	24,00 €	72,00 €
Bateries	3	20,00 €	60,00 €
Punt de llum	1	0,00 €	0,00 €
Accés a internet	7	40,00 €	280,00 €
Taula	1	110,00 €	110,00 €
Cadires	6	20,00 €	120,00 €
Material fungible	1	15,00 €	15,00 €
Total			9.000,00 €
EQUIP HUMÀ			
Productor	10	39,00 €	390,00 €
Presentador	10	39,00 €	390,00 €
Col·laborador 1	8	39,00 €	312,00 €
Col·laborador 2	8	39,00 €	312,00 €
Editor	8	39,00 €	312,00 €
Total			1.716,00 €
LOGÍSTICA			
Desplaçaments	1	50,00 €	50,00 €
Total			50,00 €
SOFTWARE			
Creative Cloud	4	36,29 €	145,16 €
GarageBand	1	0,00 €	0,00 €
ZaraRadio	1	0,00 €	0,00 €
Total			145,16 €
IMPREVISTOS			
	4	50,00 €	200,00 €
Total			200,00 €
TOTAL			11.111,16 €

Nota: Elaboració pròpia

9.4. Aspectes legals

Aquest projecte té la finalitat de fer difusió de contingut en format pòdcast.

Es demanarà a tots els convidats el consentiment per escrit per a poder ser gravats tant en format àudio com vídeo per poder utilitzar el material en benefici del programa. En cas de tractar-se de menors, s'obindrà l'autorització d'un dels pares o tutor legal. Aquests s'engloben dins dels drets d'imatge.

En relació amb la utilització de noms o imatges, es verificarà prèviament que no s'infringeixen els drets de noms o marques comercials així com l'autorització d'ús d'imatges.

L'objectiu és emprar idees, materials i continguts originals, tot i que en el suposat cas de fer ús extern, s'assegurarà de comptar amb l'autorització adequada per utilitzar-los atenent als drets intel·lectuals.

Finalment, aquest projecte s'acollirà als drets d'autoria, tals com els drets morals i patrimonials tot destacant els drets de distribució i reproducció.

10. Annexos

10.1. Sol·licitud d'autorització d'ús d'equipaments esportius

Sant Martí Sarroca, 21 d'abril del 2023

Departament d'Esports

Ajuntament de Cornellà de Llobregat

Carrer Mossèn Jacint Verdaguer, 16-18 (baixos interior) - 08940 Cornellà de Llobregat

SOL·LICITUD D'AUTORITZACIÓ D'ÚS D'EQUIPAMENTS ESPORTIUS

Pol Retamal Àvila, estudiant del Grau en Mitjans Audiovisuals de la Universitat Pompeu Fabra - TecnoCampus Mataró, per la present, sol·licita l'autorització del seu departament a realitzar gravacions (àudio i video) dins l'Estadi Municipal Pilar Pons en el marc de l'enregistrament d'un pòdcast d'atletisme (Treball de Fi de Grau) titulat: *L'IMPERDIBLE*, els dies 13, 15, 16 i 17 de maig del 2023 entre les 14h i les 19h.

L'imperdible té com a objectiu donar visibilitat a l'atletisme a través d'un format en constant creixement, aportant les eines i formes d'expressió necessàries per fer-lo atractiu al públic seguidor però també a un públic nou sense massa coneixements sobre aquest esport.

Es planteja un format que tracti aquest esport en profunditat amb l'aportació de dades, notícies, jocs i entrevistes. Així mateix, el desenvolupament d'aquest es fa a les diferents instal·lacions o equipaments esportius d'arreu de Catalunya.

La seva col·laboració ajudarà a enriquir el contingut del programa i a assolir l'objectiu principal del pòdcast: visibilitzar l'atletisme català a través dels seus clubs i els seus atletes. A més, en el pòdcast es pretén fer difusió de la seva població i de les seves instal·lacions, així com mostrar les seves entitats i els seus atletes més destacats, tot vinculant i promocionant l'esport i la ciutat.

Cal destacar que es busca no pertorbar l'activitat habitual de l'equipament. Per això es planteja gravar quasi la totalitat del programa fora d'horaris d'entrenaments, i només fer gravacions puntuals en horari d'entrenaments sense interferir en l'activitat normal.

Cal aclarir que aquest és un projecte sense ànim de lucre, així doncs, cap de les persones involucrades comptarà amb algun tipus de remuneració econòmica per l'exhibició o distribució d'aquest producte audiovisual.

Esperant que aquesta sol·licitud de col·laboració sigui del seu interès i poder comptar amb la corresponent autorització.

Atentament,

Pol Retamal Àvila

10.2. Carta de presentació i sol·licitud de col·laboració club

Sant Martí Sarroca, 21 d'abril del 2023

MARTÍN RELANCIO, Miguel Ángel
President Club Cornellà Atlètic
Estadi Municipal Pilar Pons
Carrer del Rugby, s/n - 08940 Cornellà de Llobregat

SOL·LICITUD

Pol Retamal Ávila, estudiant del Grau en Mitjans Audiovisuals de la Universitat Pompeu Fabra - TecnoCampus Mataró, per la present, sol·licita la col·laboració del club el qual representa per a la gravació d'un pòdcast d'atletisme (Treball de Fi de Grau) titulat: **L'IMPERDIBLE**, que tindrà lloc al seu equipament esportiu municipal els dies 13, 15, 16 i 17 de maig del 2023 amb horaris a determinar.

L'imperdible té com a objectiu donar visibilitat a l'atletisme a través d'un format en constant creixement, aportant les eines i formes d'expressió necessàries per fer-lo atractiu al públic seguidor però també a un públic nou sense massa coneixements sobre aquest esport.

Es planteja un format que tracti aquest esport en profunditat amb l'aportació de dades, notícies, jocs i entrevistes. Així mateix, el desenvolupament d'aquest es fa a les diferents instal·lacions o equipaments esportius d'arreu de Catalunya.

La seva col·laboració ajudarà a enriquir el contingut del programa i a assolir l'objectiu principal del pòdcast: visibilitzar l'atletisme català a través dels seus clubs i els seus atletes.

Cal aclarir que aquest és un projecte sense ànim de lucre, així doncs, cap de les persones involucrades comptarà amb algun tipus de remuneració econòmica per l'exhibició o distribució d'aquest producte audiovisual.

Esperant que aquesta sol·licitud de col·laboració sigui del seu interès.

Atentament,
Pol Retamal Ávila

10.2.1. Resposta club



En Miguel Ángel Martín Relancio, amb DNI 46553333E, actuant com a president del Club Cornellà Atlètic, amb domicili social c/ del Rugby s/n, Cornellà de Llobregat, cp: 08940,

CERTIFICA

- que Pol Retamal Ávila, estudiant del Grau en Mitjans Audiovisuals de la Universitat Pompeu Fabra té l'autorització corresponent per part del Cornellà Atlètic per gravar el pòdcast d'atletisme, amb el títol L'imperdible, a les pistes d'atletisme de Cornellà els propers dies 13, 15, 16 i 17 de maig de 2023.
- que serà responsabilitat d'en Pol la sollicitud dels drets d'imatge a les persones que hi participin al pòdcast.

I per a que hi consti, signo el present a 4 de maig de 2023.

Firmado
por
****5397-
7176-43c2-
8a00-
****3*04**

MIGUEL ÁNGEL MARTÍN RELANCIO

PRESIDENT CORNELLÀ ATLÈTIC

10.3. Cessió drets d'imatge

L'IMPERDIBLE - GRAVACIÓ PILOT 13-17/05/2023

NOM I COGNOMS:	
DNI/NIF:	
ADREÇA:	
TELÈFON CONTACTE:	
EMAIL:	

Marcar amb una x segons correspongui:

Actuant en nom propi, essent major d'edat.

En representació del menor d'edat

_____, com a

Parc	Mare	Tutor legal

CESSIÓ DRETS D'IMATGE: Mitjançant la signatura del present document, el sotasgnant cedeix de forma gratuïta i sense limitació temporal ni geogràfica, els seus drets d'imatge a POL RETAMAL ÀVILA (NIF _____) per la seva actuació en l'enregistrament audiovisual anomenat *L'IMPERDIBLE - PILOT* en el marc d'un Treball de Fi de Grau, així com per la seva participació en els enregistraments audiovisuals que es realitzin en relació a l'assenyalat espectacle, tant durant l'espectacle com prèviament o posteriorment al mateix, per a la seva difusió mitjançant els servidors de qualsevol mitjà audiovisual, en antena o per internet, així com a través de xarxes socials, canals de Youtube i /o plataformes digitals. Així mateix, en relació a la seva participació a l'assenyalat espectacle, la part cedent autoritza de forma expressa a POL RETAMAL ÀVILA la captació, reproducció i difusió dels seus drets d'imatge, i la cessió d'aquests drets, així com dels drets d'explotació sobre aquestes imatges de manera indefinida. **En cas de menors d'edat, el sotasgnant declara que n'ostenta la representació legal i que es fa igualment responsable i en les mateixes condicions i termes que la seva pròpia persona, dels menors d'edat que estiguin al seu càrrec i participin de l'esmentada activitat.**

I en prova de conformitat firma a ____ de maig de 2023:

Les dades personals i adreça de correu electrònic recollides en el present document seran tractades sota la responsabilitat de POL RETAMAL ÀVILA amb la finalitat de gestionar la relació que ens vincula. Les dades es conservaran durant no més temps del necessari per a mantenir la finalitat del tractament i no es comunicaran a tercers, excepte per obligació legal. Pot exercir els drets d'accés, rectificació, portabilitat i supressió de les seves dades i els de limitació i oposició al seu tractament dirigit-se a Carrer _____, - xxxxx (_____) o bé, enviant un missatge al correu electrònic xxxxxxxx@edu.tecnocampus.cat.

10.4. Guió

PÀG. 1

GUIÓ T01xP01 (PILOT) - L'IMPERDIBLE

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
1	SINTONIA	INICI	-	-	00:10	00:00
2	MIC 1, 2, 3 SINTONIA (2n pla)	PRESENTACIÓ PROGRAMA	Pol Queralt Àlex	<p>Pol</p> <p>Benvinguts i benvingudes a l'imperdible, em presento, <u>sóc</u> el Pol Retamal, atleta català de velocitat que, segurament, alguns ja em coneixeran per la meua gran dedicació a aquest esport, com és l'atletisme. Avui us parlo des de l'estadi municipal Pilar Pons a Cornellà de Llobregat i juntament amb mi m'acompanyen ni més ni menys que dos autèntics fanàtics de l'atletisme. Per una banda, pel carrer 5 (i <u>agafo</u> "carrerilla") graduada en física per la Universitat de Barcelona, Màster en enginyeria biomèdica computacional a la Universitat Pompeu Fabra i actualment cursant el doctorat en tecnologies de la informació i de les comunicacions també a la Pompeu, això pel que fa al vessant acadèmic. Pel que respecta a l'atletisme ella és <u>exatleta</u> de 1500 metres i 3000 obstacles i tot i no estar en actiu actualment segueix entrenant i gaudint d'aquest esport tant dins com fora de la pista. Queralt Martín, benvinguda!</p> <p>Queralt</p> <p>Pol</p> <p>I pel carrer 6, graduat en publicitat i relacions públiques per la Universitat Pompeu Fabra, membre del comitè d'atletes de la Federació Catalana d'Atletisme, un apassionat de la lectura i els llibres, i un decatleta que ha passat per quasi totes les proves d'aquest esport i que actualment se centra en els 400 metres tanques. Àlex Valverde, benvingut!</p> <p>Àlex</p>	02:20	00:10

PÀG. 2

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				<p>Pol</p> <p>Bé, abans que res, què és això de l'imperdible? Doncs aquest és un pòdcast que neix amb la voluntat de donar cobertura mediàtica a l'atletisme. I com ho fa? Doncs ho fa a través dels seus clubs i atletes catalans, ja que aquest és un programa que es mou per les diferents instal·lacions atlètiques de Catalunya per tal d'aconseguir una radiografia de l'estat de l'atletisme català i poder donar veu a tots els membres que conformen aquest esport. I ara sí, un cop contextualitzats és moment de començar amb el repàs d'aquesta primera jornada Queralt i Àlex, que ens espera avui...</p> <p>Queralt</p> <p>Avui <u>passarà</u> pel programa un dels clubs més importants de Catalunya amb una progressió molt destacable, ni més ni menys que el Cornellà atlètic.</p> <p>Àlex</p> <p>A més, parlarem a fons d'una de les disciplines atlètiques de referència en aquest esport: la velocitat i en concret els 100 ml, juntament amb dos atletes d'aquest club, un d'ells atleta mundialista molt rellevant en l'àmbit estatal.</p> <p>Queralt</p> <p>Seguirem amb Xavi Gallego, redactor del mitjà digital <i>Carrer Lliure</i> que ens <u>explicarà</u> tot el que amaga la taula hongaresa i entendrem de què tracta i la seva importància.</p> <p>Àlex</p> <p>I acabarem posant-nos al dia de l'actualitat atlètica amb les notícies i novetats</p>		

PÀG. 3

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				d'última hora. Pol Tot això en aquesta pròxima hora que no et pots perdre, només aquí, a l'imperdible, comencem.		
3	CORTINA	HISTÒRIA VIVA	-	-	00:14	02:30
4	MIC 1 2 3 4	HISTÒRIA VIVA	Pol Queralt Àlex Iñaki	Pol Anem amb la Història Viva, la secció que us apropa les diferents instal·lacions i clubs de Catalunya i avui des de Cornellà Queralt. Queralt Sí, avui estem a Cornellà de Llobregat, concretament a l'estadi municipal d'atletisme Pilar Pons. Aquesta instal·lació s'ubica al barri Riera i va ser inaugurada l'any 2006. Actualment, s'hi practiquen dos esports, el Rugby amb el Rugby Club Cornellà i l'atletisme amb el club Cornellà Atlètic. Des del 2018 l'estadi porta el nom de Pilar Pons, qui fou regidora de la ciutat tot destacant pel seu compromís amb l'esport, en tant que va fundar el Club Bàsquet Cornellà i va presidir el Rugby Club Cornellà. Àlex Aquesta instal·lació està homologada per la Federació Catalana d'Atletisme i està equipada amb paviment sintètic. Compta amb un anell format per dues rectes paral·leles i dues corbes d'igual radi que conformen una llargada total de 400 metres amb 8 carrers independents. A més, disposa de dos fossats per a la	15:00	02:44

PÀG. 4

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				pràctica de salt de llargada i triple salt, així com dos matalassos per al salt d'alçada i el salt amb perxa. Annex a la pista es troba la zona de llançaments, també equipada amb paviment sintètic i gespa natural, per a la pràctica de llançament de pes, disc, martell i javelina. Com a espais complementaris a la instal·lació, hi trobem una sala de musculació, 8 vestidors col·lectius i 2 d'individuals, 11 magatzems, una graderia amb capacitat per a 360 espectadors i servei de bar. Pol I com ja hem dit, el seu club d'atletisme és el Cornellà Atlètic amb la junta directiva conformada el 5 d'octubre del 2021 amb Mikel Martín com a president, Iñaki Plaza com a vicepresident, Albert Noguera com a tresorer, Alicia Moreno com a secretària i dos vocals, Javier Baena i Anna Huguet. I avui tenim el plaer de comptar amb el seu vicepresident, l'Iñaki Plaza. Iñaki, benvingut i gràcies per acompanyar-nos. Pol Comencem, precisament, per saber una mica més de tu. Qui és l'Iñaki i com acaba en aquest club? Pol Fem una mica de memòria històrica del club. Quan i per què neix el Cornellà Atlètic? Pol I atenció amb l'evolució del club, l'Àlex ens porta la dada. Àlex El Cornellà és un club amb una gran progressió que ha crescut moltíssim en els darrers anys, així ho demostren el nombre de llicències, partint des de la posició número 20 amb 242 l'any 2015 fins a escalar a la 2a posició amb 471 aquest passat 2022. I no només això, el 41,7% de les llicències d'aquest passat any		
	RÀFEGA	LA DADA				

PÀG. 5

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				<p>corresponen a atletes d'escola, quasi la meitat.</p> <p>Pol Això pel club és esperançador, no?</p> <p>Pol Però a més, aquest creixement ha arribat de la mà d'un gran rendiment, així ho hem vist, també, aquests últims anys i un clar exemple són els múltiples reconeixements que ha rebut recentment el club a la festa de l'atletisme català: pel que fa a la temporada 2022 a l'aire lliure, millor club en categoria <u>sub12</u> femení i categoria Sub20 tant masculí com femení. I aquest 2023 en pista coberta millor club en categoria Sub23 femení. A tot això, cal sumar l'ascens de l'equip absolut masculí a Divisió d'Honor a la lliga estatal aquest passat any. Podem dir que el club està passant per un dels seus millors moments?</p> <p>Pol Quines iniciatives duu a terme el club per fomentar l'atletisme a la ciutat, sobretot als més joves?</p> <p>Pol Quins creus que són els principals valors que defineixen millor al Cornellà?</p> <p>Pol I els principals objectius com a club a l'inici de cada temporada?</p> <p>Pol Últimament estem veient l'aparició de nous formats de competició que busquen adaptar-se als nous hàbits de consum d'entreteniment. Quins reptes creus que afronta l'atletisme en l'actualitat i com es pot ajudar a la seva promoció a través dels clubs?</p>		

PÀG. 6

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				<p>Pol Per acabar, també volem servir d'altaveu, com definiríes les instal·lacions, creus que l'equipament que teniu és suficient per assolir el rendiment desitjat?</p> <p>Pol Doncs moltes gràcies pel teu temps, per compartir-nos la teva experiència i coneixements i per les teves iniciatives, ha estat un plaer Iñaki! Pels qui ens escolteu o veieu, sapigueu que si esteu interessats a apuntar-vos al club, disposeu de tota la informació al seu lloc web cornellaatletic.com.</p> <p>I saltem cap a la prova d'avui.</p>		
5	CORTINA	LA PROVA	-	-	00:04	17:44
6	MIC 1 2 3 4 5 6	LA PROVA	Pol Queralt Àlex Bernat Àlex M. Samuel	<p>Pol Això és la prova, l'espai en què repassem una disciplina a fons i avui és el torn de la prova reina de l'atletisme i de les olimpíades, una de les més emocionants i emblemàtiques, els 100 metres. I comencem explicant les principals característiques.</p> <p>Àlex Sí, els 100 metres llisos és una de les proves més ràpides de l'atletisme. S'engloba dins del sector de velocitat i consisteix en una carrera en línia recta sense obstacles.</p> <p>Queralt La col·locació de sortida es realitza amb els peus als blocs. En posició de llestos s'eleva el cos i s'espera atent al tret per part del jutge. El temps de reacció és clau per assolir un bon registre i aquest es determina per mitjà d'un sistema</p>	20:00	17:48

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				<p>electrònic de sortides molt precís, que enregistra la pressió exercida pels atletes als blocs. Una reacció per sota de 0,1 segons és considerada nul.</p> <p>Àlex Els atletes utilitzen <u>vambes</u> de claus, que permeten una major adherència amb el material sintètic de la pista i a banda aquestes són molt rígides per tal d'obtenir un major retorn d'energia i perdre el menor temps possible, element clau en aquesta prova.</p> <p>Queralt La distribució dels atletes entre els diferents carrers es fa per sorteig tenint en compte les marques personals de cada atleta. La distribució en semifinals i finals es fa d'acord amb la marca i posició aconseguida en les sèries prèvies.</p> <p>Poi I seguim amb dades històriques. Aquesta prova s'inclou per primera vegada al programa olímpic, tot i que només en categoria masculina, als jocs d'Atenes del 1896. Les noies no ho faran fins a l'any 1928 a Amsterdam.</p> <p>Àlex Els 100 metres ha comptat amb grans atletes destacats al llarg de la seva història i els rècords es van començar a oficialitzar per la federació internacional d'atletisme a partir del 1912. Aquests eren manuals i no va ser fins al 1977 quan es va requerir cronometratge elèctric per tal d'homologar-los.</p> <p>Poi I pel que fa a la rivalitat a la pista, aquesta va estar molt present, veritat?</p> <p>Àlex Sí, Jesse Owens i Ralph Metcalfe, van ser dos atletes estatunidencs, que durant la dècada de 1930, van mantenir una gran rivalitat. Tots dos van competir en època de segregació racial als Estats Units i la seva rivalitat es va estendre més</p>		

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				<p>enllà de la pista. Owens es va convertir en una figura icònica en guanyar 4 medalles d'or als jocs de Berlín el 1936, inclosa la de 100, mentre que Metcalfe va guanyar la medalla de plata d'aquesta.</p> <p>Queralt En categoria femenina, l'atleta holandesa Fanny Blankers-Koen, va ser una de les grans estrelles dels jocs del 1948. Coneguda com l'"Holandesa voladora", va guanyar 4 medalles d'or i el seu domini en aquesta prova també la va portar a ser una figura icònica i una de les primeres grans referents femenines de l'atletisme.</p> <p>Durant uns quants anys, una de les majors rivalitats va ser entre Wilma Rudolph i Wyomia Tyus. El 1960, Rudolph es va convertir en la primera <u>dona</u> afroamericana en guanyar l'<u>or</u> olímpic. 4 anys més tard, Tyus li treuria el títol.</p> <p>Poi I rècords del món?</p> <p>Àlex El primer home a baixar de la barrera dels 10 segons va ser Jim Hines. Durant els jocs de Mèxic el 1968 Hines va establir un nou rècord del món elèctric amb un temps de 9,95 segons. Fins al moment, baixar de 10 segons s'havia considerat com una cosa impossible. Amb el pas dels anys, es va rebaixar molt més aquest registre de la mà de diferents atletes fins al 2009, quan Usain Bolt va marcar 9,58 segons establint l'actual rècord del món a Berlín. Bolt és àmpliament conegut, també, per la gran quantitat de medalles que ha guanyat així com pel seu carisma i les seves celebracions post carrera.</p> <p>Queralt El rècord femení també va caure de la mà de moltes atletes fins a l'arribada el 1988 de Florence Griffith-Joyner, més coneguda com a "Flo-Jo" qui va deixar una empremta inesborrable en la història de l'atletisme. Aquell any va</p>		

PÀG. 9

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				<p>aconseguir establir el rècord en 10,49 segons, un rècord que després de més de 30 anys encara continua vigent. A més "Flo-Jo" també va ser coneguda pel seu estil extravagant i les seves grans actuacions.</p> <p>Pol</p> <p>I continuem repassant més detalls d'aquesta disciplina de la mà d'un dels atletes referents del Cornellà Atlètic i de l'atletisme català i espanyol. Ens acompanyen amb nosaltres en Bernat Canet i el seu entrenador Àlex Mancheño, benvinguts!</p> <p>Pol</p> <p>Bé, el Bernat és especialista en proves de velocitat, concretament en 60 i 100 metres llisos i juntament amb el seu entrenador, va aconseguir quedar campió d'Espanya de 60 metres l'any passat i participar en el mundial de pista coberta. A més va participar en la prova del relleu curt, també al mundial, però d'aire lliure i, finalment, tot i no participar, es va guanyar la plaça per estar en els 100 metres del campionat d'Europa a Munich. Això pel que fa al Bernat. L'Àlex és <u>exatleta</u> de velocitat en les proves de 200 i 400 metres i pel que fa a la seva vida professional és gestor i entrenador i responsable tècnic del Cornellà, i atenció, perquè aquest any fa 25 anys com a entrenador. Això és motiu de celebració, no? Bé Bernat, ja hem vist una mica de la teva passada temporada, però anem més enrere, com t'inicies en el món de l'atletisme i què et porta a la velocitat?</p> <p>Pol</p> <p>Sabem que durant molts anys has topat de manera reiterativa amb les lesions als isquiotibials fins aquest any passat, que per fi vas poder tornar a gaudir i demostrar el teu gran rendiment. Què és el que ha canviat i que ha ajudat a superar aquestes lesions?</p> <p>Pol</p> <p>L'atleta és qui pateix de primera mà aquestes lesions, però així i tot, no és l'únic. Com ho viu això l'entrenador i quin paper juga per tal d'evitar que torni a passar?</p>		

PÀG. 10

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				<p>Pol</p> <p>L'any passat vas tenir l'oportunitat d'estar en dos campionats del món. Com es viu aquesta experiència?</p> <p>Pol</p> <p>Com vas planificar, Àlex, la temporada passada amb el Bernat i què n'extreus de tot plegat?</p> <p>Pol</p> <p>Parla'ns ara una mica del club. Com és la teva experiència al Cornellà Atlètic i que significa per tu?</p> <p>Pol</p> <p>Objectius! Quins són els objectius a curt i llarg termini al calendari?</p> <p>Pol</p> <p>Bernat, què significa per tu tot el que has assolit i quins són els teus referents en aquest esport?</p> <p>Pol</p> <p>Àlex, què és el que més t'<u>enorgulleix</u> de treballar amb el Bernat i com el definiries?</p> <p>Pol</p> <p>I tu Bernat?</p> <p>Pol</p> <p>Doncs abans que marxeu, també tenim amb nosaltres el Samuel Vieira. Ell és atleta en categoria <u>sub12</u> i actualment practica les proves combinades. Que tal Samuel?</p>		

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
7	CORTINA	LA VEU EXPERTA	-	-	00:04	37:48
8	MIC 1 2 3 4		Pol Queralt Àlex Xavi	<p>Pol</p> <p>Tenim amb nosaltres a en Xavi Gallego, un altre entusiasta de l'atletisme que segurament molts dels qui ens esteu escoltant coneixereu. Ell és llicenciat en educació física i esport, a banda és entrenador personal i exatleta de mig fons i a més és redactor i un dels impulsors del mitjà digital Carre Lliures que neix l'any 2019 i que parla sobre l'atletisme català. Xavi, benvingut a l'imperdible.</p> <p>Pol</p> <p>Bé, avui ens acompanyes amb relació als teus últims articles publicats precisament en aquest mitjà digital, que parlen sobre una de les bases, podríem dir, que sustenten l'atletisme global. Aquesta és la taula hongaresa que si bé és cert, és àmpliament coneguda per la gran majoria dels atletes, conté molts detalls i molta informació més en profunditat que no tothom coneix, entre els quals m'incloc i que després de llegir els teus articles, he cregut necessari comptar amb tu per explicar-ho en profunditat i fer-la més comprensiva, tant pels mateixos atletes com per totes aquelles persones noves en aquest esport. Comencem, si et sembla bé, per explicar de manera resumida què és aquesta taula i quina funció té?</p> <p>Pol</p> <p>Per tant, estem davant d'una taula que busca comparar el rendiment d'una prova amb una altra, tot i que també serveix per valorar les diferents marques d'un mateix atleta en una sola prova. Quant a puntuació, no és el mateix per exemple, baixar de 14 a 13 segons en uns 100 metres que baixar d'11 a 10 segons, per això s'aplica un model progressiu. Ara bé pel que fa als llançaments, s'adopta un format regressiu. Ens pots explicar per què s'adopten models diferents i quina diferència hi ha?</p>	17:00	38:52

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				<p>Pol</p> <p>Com es determinen els valors de la taula per a cada disciplina en particular, és a dir, quines són les variables a tenir en compte o els trets característics que conformen la fórmula matemàtica per establir les puntuacions corresponents? Es tenen en compte factors externs com per exemple el vent?</p> <p>Pol</p> <p>Apuntes, també, que la taula és imperfecte, i és evident que en tractar d'establir el rendiment dels atletes, indiscutiblement apareixen elements subjectius, i per això es fa necessari reunir el màxim de variables possibles per tal d'objectivar aquesta taula i fer-la el més fiable possible, no? Però fins a quin punt és possible que alguns atletes surtin beneficiats i d'altres injustament perjudicats per culpa d'aquesta taula?</p> <p>Pol</p> <p>Hem dit que la taula hongaresa és la base que sustenta el rànquing mundial. Com s'aplica això de cara a poder participar en campionats internacionals? És just el nou sistema "World ranking"?</p> <p>Pol</p> <p>Doncs crec que amb això podem donar per finalitzat aquest tema. Gràcies, Xavi per estar avui amb nosaltres i per haver-nos ajudat a entendre millor el funcionament i la importància d'aquesta taula en aquest esport. Moltes gràcies i fins aviat!</p>		
9	CORTINA	ÚLTIMA HORA	-	-	00:04	55:52

PÀG. 13

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
10	MIC 1 2 3 RÀFEGA	NOTÍCIES NACIONAL	Pol Queralt Àlex	<p>Pol</p> <p>Toc de campana per repassar les notícies d'última hora més destacades.</p> <p>Pel que fa a l'àmbit nacional, en divisió d'honor femení a La Liga Iberdrola, el <u>València</u>, el <u>Playas</u> i el <u>FCBarcelona</u> encaren la disputa pel títol.</p> <p>Queralt</p> <p>Després de la segona jornada la lluita pel títol estarà molt ajustada entre els tres clubs. El <u>València</u> encapçala la classificació amb 445 punts, seguit de molt a prop pel <u>Playas de Castellón</u> amb 444,5 punts i tancant el podi el <u>FCBarcelona</u> amb 439 punts.</p> <p>Pel que fa a la permanència, el <u>Ria Ferrol</u> i el <u>Super Amara BAT</u>, clares candidates a baixar a primera divisió.</p> <p>Pol</p> <p>A divisió d'honor masculí a la Liga Joma, la defensa pel títol està entre el <u>Playas de Castellón</u> i el <u>Grupompleo Pamplona</u>.</p> <p>Àlex</p> <p>Lidera la classificació el <u>Playas</u> amb 432,5 punts, seguit del <u>Grupompleo</u> amb 412,5 i tancant el podi el <u>Fent Camí Mislata</u> amb 408 punts i clara absència del <u>FCBarcelona</u> en aquesta temporada.</p> <p>Pel que fa a la permanència, <u>Surco Lucena</u> i <u>UCAM Cartagena</u>, clares candidates a baixar a primera divisió.</p> <p>Pol</p> <p>En l'àmbit català, el <u>FCBarcelona</u> s'emporta la victòria al campionat de Catalunya de clubs.</p> <p>Àlex</p>	03:06	55:54
	RÀFEGA	CATALÀ				

PÀG. 14

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				<p>Després d'una jornada passada per aigua, el <u>FCBarcelona</u> s'emporta l'or, seguit de l'<u>Hospitalet</u> i medalla de bronze pel <u>Cornellà</u>.</p> <p>Igualada i <u>Barcelona Atletisme</u> tornen a baixar a segona catalana.</p> <p>Pol</p> <p>El club atletisme <u>Tarragona</u> i la unió colomenca a primera.</p> <p>Queralt</p> <p>El grup B també va viure una jornada passada per aigua amb victòria del <u>Tarragona</u>, seguit de la <u>Unió Colomenca</u> i tancant el podi el <u>Granollers</u>. <u>Girona</u> i <u>Vic Baixen</u> a tercera.</p> <p>Pol</p> <p><u>Penedès</u> i <u>Sant Celoni</u> pugen a segona.</p> <p>Àlex</p> <p>El podi del grup C va acabar amb Victòria del club esportiu <u>Penedès</u>, seguit del <u>Sant Celoni</u> i el <u>Montornès</u>.</p> <p><u>L'Universitari</u> i el <u>Gavà</u> baixen a quarta catalana.</p> <p>Pol</p> <p>I l'<u>Andorra</u> i el <u>Pratenc</u> pugen a tercera.</p> <p>Queralt</p> <p>El grup D tancava l'última de les jornades del Campionat de Catalunya de clubs amb l'or per l'<u>Andorra</u>, argent pel <u>Pratenc</u> i bronze pel <u>Barberà</u>.</p>		
11	SINTONIA (2n pla)	ACOMIADAMENT	Pol Queralt Àlex	<p>Pol</p> <p>I fins aquí aquesta primera jornada de l'imperdible. Per la meua part, agrair a tots els convidats la seva participació i donar-vos les gràcies, Àlex i Queralt per la vostra col·laboració.</p>	01:00	59:00

Nº	CONTROL POSPO	CONTINGUT SECCIÓ	ESTUDI ACTANTS	TEXT	DURADA	TIMING
				<p>Àlex Queralt Pol Doncs ens acomiadem des de Cornellà, tornem ben aviat des d'un altre punt de Catalunya. Gràcies per ser-hi, adeu, adeu.</p>		
DURADA TOTAL						60:00

