



**Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Empresa y Comunicación**

PsicoEsportRadio

Trabajo fin de grado presentado por:
Alexandre Pérez Escalona

Titulación: Grado en Comunicación

Línea de investigación: Proyecto
profesional

Director del Trabajo de fin de grado:
Jesús Díaz del Campo Lozano

Barcelona,
1 de julio de 2016
Firmado por:

CATEGORÍA TESAURUO: Psicología,
Programa radiofónico, Deporte

Palabras clave: Programa audiovisual, Programa de Radio, Psicología, Deporte

Resumen: Actualmente la psicología tiene muy poca atención por parte de los medios de comunicación. Este desinterés aumenta si hablamos de la psicología deportiva, aunque es una disciplina con un claro crecimiento en nuestro país, hay mucha gente que no conoce bien en qué consiste esta "nueva" disciplina. Por eso se ha creado este programa dedicado exclusivamente a hablar de Psicología Deportiva, *PsicoEsport*. Son dos horas de programa en las que se ahondará en esta disciplina cada vez más recurrida por deportistas de élite y amateurs. En el programa se aborda la preparación en diferentes disciplinas deportivas, poniendo énfasis en la preparación de los atletas para los Juegos Olímpicos de Rio 2016. Además, habrá un espacio para que el oyente pueda escuchar consejos para su preparación deportiva.

Abstract: Currently psychology has very little attention from the media. This disinterest increases if we talk about sports psychology, but it is a discipline with a clear growth in our country, many people does not know about this "new" discipline. That is why this program has been created, dedicated exclusively to speak of Sports Psychology, *PsicoEsport*. Two hours of program in which we will deal with this increasingly challenged by elite athletes and amateurs discipline. In the program we speak about the preparation in different sports disciplines, with emphasis on the preparation of athletes for the Olympic Games in Rio 2016. In addition, there will be a space for the listener to listen some advices for their sports training.

Índice

1. Introducción	5
1.1 Presentación del proyecto (Resumen)	5
1.1.1 <i>¿Por qué un programa de Psicología Deportiva?</i>	6
1.1.2 <i>Aspectos novedosos</i>	6
1.2 Elección del tema	6
1.3 Metodología	7
2. La psicología en los medios de comunicación	7
2.1 La psicología en la radio	7
2.1.1 <i>Oferta actual de programas de psicología en la radio</i>	8
2.2 La psicología deportiva en la radio	8
2.2.1 <i>Oferta actual de programas de psicología deportiva en la radio</i>	9
3. El programa	9
3.1 La idea	9
3.2 La difusión del programa	10
3.3 Objetivos	10
4. Estructura y contenidos del programa	11
4.1 Nombre del programa	11
4.2 Tipo de programa	11
4.3 Contenidos.....	11
4.3.1 <i>Bloque 1: Introducción</i>	11
4.3.2 <i>Bloque 2: Psicología deportiva en deportistas de élite</i>	12
4.3.3 <i>Bloque 3: Psicología deportiva en deportistas amateur</i>	12
4.3.4 <i>Bloque 4: Tertulia sobre psicología deportiva/Actualidad</i>	12
4.4 Escaleta	13
4.5 Cuñas publicitarias	13
5. Diario de producción	14
5.1 Producción	14
5.2 Dificultades	16

6. La emisora y la emisión.....	17
6.1 Radio Marca Barcelona	17
6.2 Duración y horario de emisión	17
6.3 Medios técnicos	19
6.4 Medios humanos	19
6.4.1 <i>Entrevistados</i>	19
6.4.2 <i>Colaboradores y tertulianos</i>	20
6.4.3 <i>Presentador</i>	20
7. Dar a conocer el programa.....	20
7.1 Blog: psicoesportradio.wordpress.com	20
7.2 Redes sociales	21
7.2.1 <i>Facebook</i>	21
7.2.2 <i>Twitter</i>	21
7.3 Podcast.....	21
7.4 Material para la Universidad Abat Oliva CEU	21
8. Audiencia potencial.....	21
9. Conclusiones y certificado de emisión.....	22
10. Bibliografía	25
10.1 Libros	25
10.2 Páginas web.....	25
10.3 Artículos y revistas	25
10.4 Canciones	25

1. Introducción

1.1 Presentación del proyecto

PsicoEsport, es el primer programa radiofónico especializado en la Psicología del deporte.

En la actualidad, en el panorama radiofónico nacional, uno de los temas que más se habla es el deporte. Las emisoras de mayor éxito del país dedican gran parte de su programación a contenidos deportivos y coinciden con los programas de mayor audiencia de la radio española.

Existe una gran oferta deportiva, incluso en algunas radios se dedica toda su programación al contenido deportivo. Se habla de casi cualquier deporte y esto genera interés a la audiencia.

Paralelamente, la psicología deportiva es una disciplina cada vez más instaurada en nuestro país y casi todos los grandes deportistas cuentan con asistencia psicológica para mejorar su rendimiento. Sin embargo, este interés y crecimiento de la psicología deportiva no se está transmitiendo al público en general y a día de hoy, muchos no saben que sus ídolos recurren a ella, ni en qué consiste la psicología deportiva.

Sobre este vacío de conocimiento, nace la idea de *PsicoEsport*, un programa pionero en este país, con todo el contenido del programa dedicado a tratar temas de psicología deportiva. Este programa nace con la pretensión de transmitir y dar a conocer esta disciplina en auge entre toda la audiencia consumidora de contenido deportivo. Se pretenden acercar estos conocimientos por parte de los mejores profesionales del país y además, acercar la disciplina a deportistas amateurs que puedan estar interesados en recurrir en un momento dado a la psicología deportiva.

La oferta actual radiofónica, cuenta con algún espacio en el que se habla de psicología deportiva, pero muchas veces se pasa por alto una explicación del tipo, en qué consiste esta disciplina y tan solo se valoran aspectos de algún deportista en concreto.

El público al que va dedicado el programa es un público consumidor de contenido deportivo o deportistas amateurs interesados en esta disciplina. Se trata de un público que abarca desde adolescentes, hasta los más mayores (15-65 años o más). También puede servir para padres que quieren educar a futuros deportistas y que quieren que sus hijos estén preparados psicológicamente para competir o simplemente, pasárselo bien durante la práctica deportiva.

Por lo tanto, las finalidades son básicamente educativas e informativas, ya que se tratan también aspectos relacionados con la actualidad y el momento psicológico de equipos y deportistas.

1.1.1 ¿Por qué realizar un programa de Psicología Deportiva en la radio?

La Psicología Deportiva es una disciplina que cada vez está ganando más adeptos en nuestro país y cada vez son más deportistas los que recurren a ella para mejorar su rendimiento durante la práctica deportiva. Por lo tanto, esta disciplina está suscitando un interés creciente por parte de la población, aunque aún falta mucho conocimiento de la disciplina por parte de la audiencia en general.

Por otra parte, si nos fijamos en los usos de la radio, es el medio de comunicación más personal que existe. Tiene una naturaleza especial, que la hace más íntima y el consumo de la radio se acaba convirtiendo en una conversación o exposición personal, en la que el locutor le habla directamente al oyente y éste así lo percibe.

El carácter selectivo de la radio y el hecho de no tener que hacer grandes inversiones en comparación con la televisión, permite que puedan triunfar programas de este tipo, con una temática muy específica. En cambio, en la televisión con el intento de homogeneización de la audiencia, sería difícil que un programa con un tema tan específico y de interés tan limitado en la audiencia, pudiera triunfar.

1.1.2 Aspectos novedosos

Se incorporará la figura de un psicólogo deportivo personal, que dará consejos a deportistas amateurs, creando interés en los oyentes que practican un determinado deporte y desean mejorar su rendimiento a nivel psicológico. Además, se incorpora una subsección en la que la audiencia puede enviar sus notas de audio, con su consultas en psicología deportiva, algo inédito en este campo.

Se explicará cómo funciona la psicología deportiva en diferentes disciplinas deportivas, ya que en cada deporte la preparación es diferente, tal y como pasa en la preparación física de un tenista o de un futbolista, que no es la misma.

Otro aspecto a destacar es la incorporación de una tertulia deportiva en clave psicológica, compuesta íntegramente por psicólogos deportivos, un género novedoso, en el que no se analizará tanto las posibilidades deportivas de un deportista o equipo, sino sus posibilidades a nivel mental.

1.2 Elección del tema

He decidido elegir un programa de Psicología Deportiva, porque quería unir mis dos grandes pasiones y las dos cosas a las que me dedico, la radio deportiva y la psicología. Además de estar cursando el Grado en Comunicación en la Universidad Internacional de la Rioja, soy Licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona desde 2010. Actualmente, estoy trabajando en Radio Marca Barcelona, en un programa deportivo (*Pericosonline*) y como psicólogo en la Asociación

Síndrome de Asperger de Catalunya. No me costó mucho elegir el tema, el hecho de trabajar en una radio deportiva y como psicólogo, me facilitó mucho la elección.

Desde muy pequeño practico diferentes deportes, por lo que el deporte es una de mis grandes motivaciones. Estas dos disciplinas, cada vez están más unidas y la Psicología deportiva está en auge, por lo que decidí que podía ser un buen tema para tratar y que podría encajar en la oferta de la cadena en la cual trabajo actualmente.

1.3 Metodología

En este caso, al tratarse de un proyecto profesional, no ha sido necesario realizar un marco teórico pero sí que es conveniente poner en contexto el presente trabajo y señalar los pasos seguidos durante el desarrollo del proyecto profesional. Aunque éstos se desarrollarán más adelante en el apartado de producción (Capítulo 7. Producción), estos son los pasos seguidos y la metodología que se utilizó en la realización del trabajo de final de grado:

- Propuesta al tribunal. En un primer momento tenía la idea de hacer un programa sobre Autismo y Asperger, que es uno de los campos en los que trabajo, pero viendo las posibilidades en Radio Marca y el mayor interés de la audiencia y la cadena por un tema como la Psicología del deporte, decidí cambiar mi propuesta.
- Solicitud de un espacio a Radio Marca Barcelona. Por suerte, aceptaron la solicitud y no hubo que proponer el proyecto en varias emisoras.
- Planteamiento del programa (escaleta, ideas, *brainstorming*, etc.)
- Búsqueda de posibles entrevistados.
- Realización de guiones de entrevistas e introductorios.
- Ejecución de las entrevistas.
- Organización y ejecución de la tertulia.
- Dar forma al programa (aspectos técnicos).
- Dar a conocer el programa mediante redes sociales y web.

2. La psicología en los medios de comunicación

2.1 La psicología en la radio

La psicología despierta un interés innegable, además de entre los profesionales que nos dedicamos a ello, entre el público en general. La curiosidad por conocer nuestra mente, hace que habitualmente la gente se interese por esta disciplina. De esta curiosidad, nacieron numerosos programas de radio especializados sobre psicología.

Algunos de estos programas se dedican a divulgar información sobre estudios, algunos aspectos relacionados con la psicología, etc. En cambio, otros están dedicados a ofrecer orientación psicológica a sus oyentes.

Con la aparición de Internet y de los *podcast*, la oferta de programas de en la radio sobre psicología creció exponencialmente, paralelamente al crecimiento de programas especializados sobre temáticas más concretas.

2.1.1 Oferta actual de programas de psicología en la radio

A continuación, se presentan algunos de los programas de radio de psicología más conocidos de nuestro país:

- *Te doy mi palabra* (Onda Cero): Es un programa que se emite los sábados y domingos entre las 8 horas y las 12 horas, conducido por Isabel Gemio, donde se habla de psicología en general. <http://www.ondacero.es/programas/te-doy-mi-palabra/>
- Programas en colaboración con la UNED (RTVE): La radio pública en nuestro país, realiza programas educativos en colaboración con la Universidad a Distancia (UNED) y una de sus temáticas es la psicología. Se trata de un programa semanal de media hora en el que se tratan diferentes aspectos y estudios en psicología. <https://canal.uned.es/serial/index/id/330>
- *L' Ofici de Viure* (Catalunya Radio): La radio pública catalana también cuenta con un programa dedicado a la psicología positiva, el crecimiento personal y la “nueva espiritualidad”. Presentado por Gaspar Hernández, todos los sábados a las 16:00, se le dedica una hora de psicología en la radio catalana, con la colaboración de psicólogos reputados. <http://www.ccma.cat/catradio/lofici-de-viure/>
- *Gabinete de Crisis* (Radio Mai Zaragoza): programa semanal, cada jueves a las 18 horas, la psicóloga Clara Morgades ofrece un espacio en el que se tratan temas de psicología y se orienta a aquellos oyentes que puedan padecer algún tipo de trastorno. http://www.ivoox.com/podcast-podcast-gabinete-crisis_sq_f195062_1.html

2.2 La psicología deportiva en la radio

Así como la psicología ha despertado cierto interés entre la audiencia, la psicología deportiva se está haciendo un hueco en los medios de comunicación. Cada vez hay más deportistas amateurs que quieren mejorar su rendimiento tanto física, como mentalmente. Actualmente, no existe ningún programa dedicado íntegramente a la psicología del deporte, pero sí que se han incorporado secciones o se han hecho programas temáticos para explicar esta disciplina en auge.

Al igual que ocurre con la psicología en general, hay dos tipos de secciones o programas: los que explican la disciplina y los que dan consejos a su audiencia.

2.2.1 Oferta actual de programas de psicología deportiva en la radio

Repasamos algunos de los programas temáticos sobre psicología deportiva o que incorporan secciones acerca de esta disciplina:

- Programa *Polideportivo* (Radio Lanzarote-Onda Cero): En este programa polideportivo, se dedica un espacio a dar consejos a los oyentes sobre cómo prepararse psicológicamente para determinados eventos deportivos. En este enlace se puede visitar: http://www.ivoox.com/jose-noda-psicologia-deportiva-programa-4-audios-mp3_rf_4033967_1.html
- *Humanos Radio* (Radio Guadaira): Otro ejemplo de un programa temático dedicado a la psicología del deporte sería el siguiente, que se realizó en Humanos Radio y que se puede ver en este enlace de Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LGM5-YoS8zA> *Humanos Radio* es un programa semanal que se emite en Radio Guadaira, en el que se habla de psicología práctica y coaching y que en su programa nº 30 dedicó un programa monotemático a hablar sobre Psicología deportiva.
- También, algunos psicólogos deportivos han formado parte de programas deportivos en la radio, dando su punto de vista u opinión sobre algún tema tratado, desde el punto de vista del profesional de la psicología. Este es el caso de Alejo García Naviero, psicólogo deportivo y colaborador del programa que presentaba Michael Robinson en la Cadena Ser, *Acento Robinson*. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4662

3. El programa

3.1 La idea

Como ya se ha mencionado, la idea de realizar un programa de Psicología Deportiva, nace del crecimiento por el interés y la práctica de esta disciplina. Además, el deporte en nuestro país es uno de los temas de mayor interés social. Todo lo relacionado con el deporte despierta interés en la sociedad y esto, unido al interés por conocer la mente humana, confiere un especial atractivo a la idea de realizar un programa de Psicología Deportiva.

La idea, también nace de un interés propio. A lo largo del año que llevo colaborando con Radio Marca Barcelona, me he dado cuenta que apenas se ha hablado de Psicología Deportiva, en cambio, sí que he escuchado diferentes espacios dedicados a la medicina deportiva y todo aquello relacionado con el deporte. Estas carencias me motivaron a crear *PsicoEsport* y además creo que puede ser un programa enriquecedor para la cadena, con contenidos que pueden reutilizar para otros programas.

El programa se puede escuchar online a través del siguiente enlace: <https://www.ivoox.com/psicoesport-radiomarca-barcelona-audios->

mp3_rf_11712835_1.html?var=6&utm_expid=113438436-21.PjN6XAE7SNWqoIrvvWXbeg.4&utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.ivoox.com%2Fpodcast-psicoesport_sq_f1291309_1.html%3Fvar%3D6

3.2 Difusión del programa

El programa ha sido emitido en Radio Marca Barcelona, en el dial 89.1 de la Frecuencia Modulada para el territorio catalán, por lo tanto, tuvo un alcance territorial en su emisión en directo.

Posteriormente y una vez emitido, se subió el programa a Internet mediante la plataforma *Ivoox*, que es una de las plataformas más utilizadas para colgar podcasts en la red, tanto por emisoras profesionales, como amateurs. A través de esta plataforma, se creó el perfil *PsicoEsport*, desde el que se permite escuchar el programa *online* o bien descargarlo. Además, *Ivoox*, permite ver las personas que se han descargado el programa o lo han escuchado, aunque hay que apuntar que esta plataforma tan solo contabiliza los programas que son escuchados desde el principio hasta el segundo final o las veces que se ha descargado el programa.

3.3 Objetivos

El objetivo principal de la realización de este programa es dar a conocer la Psicología del deporte, como disciplina y también poder explicar qué papel tiene el psicólogo deportivo y el coach deportivo con el deportista.

Otro de los objetivos es ofrecer información de calidad, respaldada en todo momento por expertos en la materia y que el oyente pueda pasar un buen rato, mientras escucha algo interesante. La radio siempre se ha caracterizado por ser un medio en el que existen contenidos de mayor calidad que en los de la televisión. Entiéndase calidad por contenidos culturales, científicos y educativos.

Además, al poder contar con una radio especializada en deporte como Radio Marca, otro de los objetivos es poder complementar toda la programación deportiva que ya se hace, con una disciplina a caballo entre la ciencia social y el deporte, que no es algo tan habitual de poder llegar a ver o escuchar en un medio de comunicación. Este es otro de los objetivos, ofrecer un contenido novedoso, que pueda interesar a la audiencia de una emisora deportiva.

Unido al hecho de familiarizar a la audiencia con el concepto de Psicología deportiva, existe la intención de ofrecer estrategias y consejos a los oyentes, para que puedan aplicarlas en su propia práctica deportiva. Como ya se ha comentado, contaremos con un psicólogo personal, que dará consejos a seguir para la audiencia durante la práctica deportiva amateur.

En resumen, los objetivos principales son formar, informar y entretenir a la audiencia.

4. Estructura y contenidos del programa

4.1 Nombre del programa

PsicoEsport. Este es el nombre escogido para el programa de radio, usando la raíz de la palabra psicología (Psico), que ya indica que se hablará de algo relacionado con esta disciplina y unido a la palabra “Esport”, que significa deporte en catalán. Al emitirse en Radio Marca Barcelona, en su horario de desconexión territorial para Cataluña, esta palabra no tendrá ningún problema en entenderse. Además, tampoco será una palabra desconocida en el ámbito nacional e internacional ya que deporte en inglés se pronuncia igual, “sport”, tan solo se elimina la e- inicial, pero su pronunciación es la misma. Esto, es una ventaja ya que su difusión puede ser mucho más amplia y con tan solo ver el título ya se puede intuir de qué tratará el programa.

4.2 Tipo de programa

Aunque según María del Pilar Martínez-Costa y Susana Herrera (2004, p.115), el género radiofónico ha sido objeto de debate durante muchos años, nos hemos decantado por una clasificación “popular” y lo categorizamos como un programa temático.

Programa temático: Un programa de radio temático, es un programa en el que se pretende explicar un tema concreto y no de interés general, descubriendo a la audiencia detalles y aspectos sobre ese tema, hasta ahora desconocidos para el gran público.

4.3 Contenidos

Los contenidos están todos relacionados con la Psicología deportiva, pero hay diferentes bloques en los que se tratan diferentes aspectos de la disciplina en cuestión. En concreto, los bloques son los siguientes: un primer bloque introductorio, un segundo bloque en el que se habla de psicología deportiva en deportistas de élite, un tercer bloque que versa sobre la psicología deportiva en deportistas amateurs y un último bloque dedicado a la ejecución de una tertulia sobre actualidad en relación con la disciplina. Los bloques están separados por publicidad y/o música.

4.3.1 Bloque 1: Introducción

Introducción al programa: se presenta el programa, se hace un breve repaso de todo lo que se habla durante el mismo para poner en contexto al oyente y presentación de los colaboradores, del técnico de sonido y el conductor.

Introducción a la psicología deportiva: el presentador hace una breve explicación del significado de la psicología deportiva y de su crecimiento en los últimos años. Para obtener la explicación de un experto en la materia se realiza una entrevista a Francisco Solano Romero, coordinador del Postgrado en Psicología y Coaching Deportivo organizado por la Universidad Abat Oliva CEU y el

Colegio de Psicólogos de Catalunya, planteando cuestiones básicas sobre la disciplina. Se intenta averiguar cuándo aparece la psicología deportiva en nuestro país, diferencias con la psicología clínica, arraigamiento de la nueva disciplina en la sociedad, cuál es el trabajo de un psicólogo deportivo, etc.

4.3.2 Bloque 2: Psicología deportiva en deportistas de élite

Psicología deportiva en futbolistas: Introducción por parte del presentador de la psicología deportiva aplicada al fútbol con la pretensión de diferenciarla con la de otros deportes. Entrevista a Jaume Sabaté, psicólogo de la cantera del R.C.D. Espanyol, equipo de la primera división española de fútbol, para averiguar cuestiones como las diferencias de preparación a nivel psicológico entre diferentes deportes, cómo se debe preparar un futbolista psicológicamente, preparación para la élite, trabajo con la cantera, etc.

Psicología deportiva en deportistas olímpicos: Introducción por parte del presentador de la preparación psicológica de deportistas de élite para las olimpiadas. Entrevista con Josep Anton Violan, consultor de psicología de la Federación de Vela entre el 2000 y el 2014 y actualmente consultor independiente, para desgranar el trabajo del psicólogo deportivo con los deportistas del más alto nivel de nuestro país. Entrevista con Erika Villaecija, deportista olímpica y psicóloga deportiva, en la que se intenta explicar la visión de la psicología deportiva desde la deportista y desde la propia profesional.

4.3.3 Bloque 3: Psicología deportiva en deportistas amateur

Psicología deportiva amateur: Introducción a la psicología deportiva amateur por parte del presentador. Entrevista a Sergi Torondel: Primera parte dedicada a preguntar por la necesidad de preparación del deportista amateur, crecimiento de la demanda, etc. Segunda parte dedicada a dar consejos para que un deportista amateur pueda realizar ejercicios de preparación psicológica en su propia casa, previa demanda del oyente mediante notas de voz por Whatsapp.

4.3.4 Bloque 4: Tertulia sobre psicología deportiva/Actualidad

Tertulia con psicólogos deportivos y coaches: Tertulia con psicólogos/as deportivos/as, dedicados en su tarea profesional en diferentes disciplinas deportivas, para evaluar el momento actual de diferentes equipos y deportistas individuales del momento. Aunque cada uno es especialista en un campo deportivo, todos tienen conocimientos generales y opinan y comentan sobre todas los deportes tratados. Por ejemplo, la fortaleza mental de Rafael Nadal, sus altibajos durante la temporada, preparación en este momento de la temporada, etc.

4.4 Escaleta

PROGRAMA: PSICOESPORT	DURACIÓN: 120'	REALIZADO POR: ALEXANDRE PÉREZ CONTENIDO-TEMAS: PSICOLOGÍA DEPORTIVA
Tiempo	Duración	Contenido
0'	1'	Introducción al programa
2'	1'	Introducción a la psicología deportiva
3'	21'	Entrevista introducción a la psicología deportiva, Francisco Solano
24'	2'	Publicidad
26'	1'	Introducción la psicología deportiva en el fútbol
27'	10'	Entrevista Jaume Sabaté, psicólogo deportivo del fútbol base del R.C.D.Espanyol
37'	2'	Publicidad
39'	2'	Introducción a la psicología deportiva en deportistas olímpicos/año olímpico
41'	9'	Entrevista con Josep Anton Violan, psicólogo deportivo de la Federación de Vela entre el 2000-2014
50'	1'	Publicidad
51'	12'	Entrevista con Erika Villaecija, deportista olímpica y psicóloga deportiva
63'	1'	Publicidad
64'	12'	Entrevista Sergi Torondel (nuestro psicólogo deportivo personal-consejos para los oyentes)
76'	6'	Música+Publicidad
82'	36'	Tertulia con psicólogos deportivos y coaches sobre el momento actual de equipos y deportistas y posibles soluciones
118'	120'	Despedida del programa + cortinilla de salida

4.5 Cuñas publicitarias

Las cuñas publicitarias se usan en el programa para separar los bloques y se utilizan las cuñas genéricas que suenan en la programación habitual de Radio Marca Barcelona, con las cuales tiene acuerdo la emisora. En el caso de haber sido un programa en el que se hubiera comprado a la emisora, se podría intentar atraer anunciantes que estén relacionados con la Psicología deportiva, como gabinetes psicológicos, autores de libros en los que se trate este tema, etc. En concreto las cuñas que se escuchan en el programa son:

- Separación entre Bloque 1 y Bloque 2: Sala de baile Tango Barcelona, Concesionario Autoalmogàvers, Láminas Solarcheck.
- Separación dentro el Bloque 2, entre psicólogo deportivo en el fútbol y psicólogo deportivo olímpico: Centro de revisiones médicas Europa, Port Aventura + Asociación contra el cáncer (AFANOC), Centro Solarcheck.
- Separación entre entrevistas del Bloque 2 con un psicólogo deportivo olímpico y una deportista olímpica: Autopromoción Radio Marca, Xeviot, Restaurante Napolettani DOC (más breve que las demás separaciones).
- Separación Bloque 2 y Bloque 3: Autopromoción programa Pericosonline (programa de Radio Marca Barcelona), Casa Viva.
- Separación entre el Bloque 3 y Bloque 4: Música (Canción Adelle-Hello), Autoalmogàvers i Césped Solución.

Como se puede apreciar, se juega también con los tiempos de separación y duración de las cuñas, para marcar el final e inicio de un bloque.

5. Diario de producción

5.1 Producción

El primer paso del proyecto se dio nada más conocer la aceptación del tema y fue contactar con la emisora, para saber si existía la posibilidad de poder realizar un programa que fuera emitido por la cadena. Al presentar el tema en Radio Marca, tan solo se puso la condición de que tratara sobre deporte y que el programa sería examinado para evaluar la calidad del contenido antes de ser emitido.

La primera tarea que se tuvo que realizar de producción como tal, fue estructurar el programa y delimitar cómo se iban a plantear los contenidos del programa. Así se realizó un borrador de una primera escaleta, el cual se fue modificando en función de lo que se consideró más interesante y cambiando aquello que no convencía. Entonces, el punto de partida en la producción fue éste, pensar qué se iba a contar y cómo se iba a estructurar. Este primer borrador fue modificado un par de veces, aunque las líneas generales se siguieron hasta el final.

El siguiente paso fue plantear cómo se iba a contar. Se pensó que al tratarse de una disciplina científica, se debería contar con la ayuda de profesionales en la materia que nos ayudaran en esta ardua tarea. Además, al tratarse de un solo presentador, hubiera sido muy monótono y aburrido para el oyente estar escuchando a una sola persona explicando alguna cosa sobre un tema, por lo que era necesario poder contar con más voces que amenizaran el programa. En los programas divulgativos es una técnica que se usa habitualmente, la de contar con expertos que aporten contenidos sobre la materia.

Llegados a este punto, se empezó a contactar con profesionales en Psicología deportiva, que contribuyeran a enriquecer el programa, gracias a sus conocimientos. Esta tarea fue bastante difícil, ya que son personas poco acostumbradas a hablar en los medios y no todos estuvieron dispuestos a colaborar. El primer contacto al que se recurrió fue un excompañero de facultad, Sergi Torondel, el cual estuvo dispuesto a ayudar desde el primer día. Al tener una petición expresa del jurado para encarar el programa hacia las olimpiadas y relacionarlo con los juegos olímpicos de Rio2016, nos dispusimos a intentar contactar con psicólogos deportivos que estuvieran presentes en los próximos juegos. Ésta, ha sido la tarea más difícil, ya que después de contactar con varios Centro de alto Rendimiento (CAR), donde se entrena los atletas olímpicos y con varias federaciones deportivas, se obtuvo una negativa en todas ellas aduciendo a una gran carga laboral de los profesionales y llegado este fue uno de los momentos más críticos del proyecto. Además, esto retrasó mucho la tarea de búsqueda, ya que desde los gabinetes de comunicación se alargaban los tiempos a expensas de una respuesta. Paralelamente y gracias a los contactos como periodista que cubre la actualidad del R.C.D.Espanyol, nos pusimos en contacto con el club para realizar la petición de entrevista con su psicólogo deportivo. Nos facilitaron su contacto sin problema y a su vez, nos ayudaron a contactar con un profesional que estaba trabajando en la actualidad con atletas que competirán en los próximos Juegos de Rio2016. En una charla informal con un compañero que también cubre la actualidad del R.C.D.Espanyol, se descubrió que la nadadora olímpica Erika Villaecija es también psicóloga deportiva y este mismo compañero ayudó a conseguir el contacto de la deportista. Deportista, que en el momento de la entrevista estaba a pocos días de disputarse su paso a los JJOO de verano y finalmente lo consiguió unos días después. En cuanto a los demás contactos se debe agradecer la predisposición de Sergi Torondel, que ayudó a conseguirlos y a cuadrar fechas y horarios para poder realizar la tertulia con todos ellos.

Una vez fijados los colaboradores y entrevistados, se tuvo que organizar con todos ellos para poder coincidir en horarios con los protagonistas. Al ser un programa que se iba a emitir de madrugada y dado que algunos bloques no eran de actualidad inmediata, se fueron concertando citas individuales con los profesionales, para ir grabando poco a poco, adaptándose a las posibilidades de cada uno de los entrevistados.

Se prepararon todas las entrevistas de manera previa, mediante la búsqueda de información de los entrevistados, para conocer bien sus carreras y realizar las presentaciones de manera adecuada, así como realizar las preguntas pertinentes. Durante esta búsqueda de información se consultó si se habían realizado entrevistas previas y también se buscaron entrevistas realizadas a psicólogos deportivos sobre estas temáticas, para poder incluir aspectos novedosos que pudieran interesar a la audiencia y para no obviar ningún detalle durante la entrevista. El final de esta preparación fue la de la creación de un pequeño guión que serviría de ayuda durante la entrevista, a modo de pautas, ya que se trata de entrevistas semiestructuradas y en las que se pueden ir añadiendo preguntas o

comentarios, si el conductor lo cree oportuno. También se escribieron guiones para las breves introducciones de cada bloque, así como la introducción al programa y la despedida.

Una vez grabadas las entrevistas, se empezó a dar forma al programa para lo que no siempre se contó con la ayuda del técnico, pero gracias al dominio del software utilizado en la radio y de la mesa de mezclas, se pudo incluso grabar alguna entrevista a uno mismo.

Otro de los aspectos que se prepararon previamente, fue la tertulia. Se estructuraron los temas de actualidad, priorizando como no podía ser de otra manera, el tema más actual del momento, la final de la Champions que se disputaba ese mismo día. La tertulia se organizó por temas, de mayor a menor importancia y además se condujo para que los temas más importantes duraran más tiempos que los de menor interés para la audiencia. Al ser un género muy libre, el de la tertulia, tan solo se preparó un guión, con el título del tema que se iba a hablar. Previa entrada al estudio, se consensuó con los tertulianos los temas que se iban a tratar, debido a que era la primera experiencia en un medio de comunicación de los invitados y así lo pidieron expresamente para sentirse más cómodos.

Cabe comentar, que la tertulia se programó el día antes de la emisión para poder tratar los temas de actualidad con el tiempo lo más ajustado posible a la realidad. En directo era imposible, ya que citar a cuatro psicólogos deportivos a las 5 de la mañana de un sábado para una tertulia hubiera sido demasiado complicado.

El último paso en cuanto a producción se refiere, fue la elección de las sintonías que introducirían cada sección. En cambio, la música de cabecera y cierre del programa, (Coldplay. Viva la vida, 2008) fue escogida porque mucha gente la relaciona con la psicología deportiva que usó Pep Guardiola, ex entrenador del F.C.Barcelona, en una final de la Champions para motivar a sus jugadores.

5.2 Dificultades

La primera gran dificultad fue encontrar colaboradores de nivel para el programa. Al estar un poco metido en el “mundillo” se pudo acceder a algunas personalidades en la Psicología del deporte. La gran mayoría estuvo muy dispuesta a colaborar con el programa, dando facilidades y ofreciendo su ayuda para poder conseguir más contactos.

Otro gran escollo, se tuvo para poder ponerse en contacto con psicólogos deportivos relacionados con las olimpiadas. Al parecer, los psicólogos deportivos implicados en las próximas olimpiadas de Rio 2016, no querían conceder entrevistas y fue muy difícil poder contactar con profesionales que colaboren con atletas que disputarán los próximos juegos olímpicos.

Otra de las dificultades, se tuvo al cuadrar un horario para poder concertar una cita con los entrevistados. Al tener agendas muy apretadas y para molestarles lo mínimo posible, se realizaron grabaciones de las entrevistas previamente y se hizo un montaje posterior con las piezas grabadas.

Para la tertulia no quedó más remedio que citar a los invitados el mismo día y hora en el estudio para poder grabarlo, aunque también fue difícil hacer coincidir a cuatro psicólogos deportivos en un horario y día concretos.

Al llevar trabajando desde hace más de un año en la propia emisora, los aspectos técnicos y la organización en la radio fueron muy sencillos.

6. La emisora y la emisión

6.1 La emisora: Radio Marca Barcelona

El programa ha sido emitido en Radio Marca Barcelona, se trata de una radio local, dependiente de una radio a nivel nacional, Radio Marca, que se puede sintonizar en el dial 89.1 de la Frecuencia Modulada FM, en todo el territorio autonómico catalán, a través de la web www.radiomarcabarcelona.com en directo o en la aplicación para móvil Radio Marca Barcelona, que se puede descargar para IOs y Android.

Radio Marca Barcelona, es un tipo de radio especializada, en concreto en deporte. “La radio especializada es la estrategia empresarial y programática que se basa en la comunicación e/o información de un área del conocimiento determinada para apelar a un segmento específico de la audiencia potencial de la emisora con un producto radiofónico exclusivo. Se caracteriza por la sectorización de los contenidos y la segmentación de la audiencia” (Moreno, E., 2005, p. 69) Según esta definición, el programa que aquí se presenta, sobre una temática concreta, encajaría en esta emisora. Además, el núcleo del programa se basa en el deporte, que es la especialización concreta de Radio Marca Barcelona. Siguiendo lo que dice Elsa Moreno “El “centro de la especialización” puede ampliarse hacia áreas temáticas complementarias que también interesen al target al que apela la emisora” (2005, p.70), ese centro de especialización correspondería al deporte y el área temática que ampliamos sería la psicología deportiva.

Radio Marca Barcelona es una Radio asociada a Radio Marca, esta última perteneciente al grupo Unedisa Comunicaciones.

6.2 Duración y horario de emisión

El programa se emitió el 28 de mayo de 2016 de 4:00 horas a 6:00 horas de la mañana. La duración del programa es de dos horas, así está establecido en las normas de realización del Trabajo Final de Grado para un proyecto profesional en radio. En la radio de hoy en día, un programa temático como el que aquí se plantea, no tendría esta duración. Si este proyecto fuera presentado a largo plazo en una cadena, se hubiera planteado un programa semanal de una hora. Aunque la temática puede ser atractiva, la psicología deportiva no avanza tan rápido como para poder realizarse un programa

diario y como se expone, este tipo de programas con temáticas tan concretas se suelen realizar semanalmente con duración de 30-60 minutos.

En este caso, el horario de emisión del programa lo ha marcado la cadena y al tener una oferta muy limitada para algo extra como lo que se plantea, se ofreció la franja horaria de 4:00 horas a 6:00 horas de la mañana, en la madrugada del viernes al sábado.

Tal y como se comentaba anteriormente, si se planteara esta propuesta a una cadena para su emisión regular, de manera semanal, el fin de semana por la mañana sería un buen horario en el que encajaría este tipo de programa y a continuación se explican los detalles:

La propuesta del programa encajaría y estaría dirigida a la cadena Radio Marca, así que debemos tener en consideración la estructuración de la cadena a la que nos dirigimos.



Parrilla Temporada 2015-2016 Radio Marca Barcelona (Imagen extraída de www.radiomarcabarcelona.com)

Como podemos observar, Radio Marca, tiene una programación semanal fija y una oferta de fin de semana variada. De lunes a viernes, Radio Marca Barcelona, presenta una parrilla en la que incluye una temática bastante general en lo que a deporte se refiere, ya que partimos de la premisa que es una radio especializada, que se dedica exclusivamente a lo deportivo.

Su distribución es bastante parecida a la de la radio generalista. Al tener una oferta variada en el fin de semana y dedicar las mañanas a la emisión de programas con una temática más específica como son: *La Claqueta*, programa dedicado a hablar de cine, *Cocodril Club*, programa de viajes, *Zona Pádel*, en el que se habla solo de pádel, pienso que mi programa podría encajar en esta zona horaria. Además, debemos tener en cuenta que en las mañanas de sábado no hay competiciones deportivas importantes, que son el pilar de la cadena

6.3 Medios técnicos

Todas las grabaciones se realizaron en los estudios de grabación de la propia emisora. El dominio con los medios técnicos, software de grabación y mesa de mezclas, facilitaron mucho el trabajo y se agilizaron así muchas grabaciones, por no tener que recurrir a un técnico en todas ellas.

Aquí podemos ver unas imágenes propias del equipamiento técnico usado para realizar las grabaciones.



6.4 Medios humanos

6.4.1 Entrevistados

Francisco Solano Romero: Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid en 1987 y Máster en Dirección de Recursos Humanos. Coordinador del Postgrado en Psicología y Coaching Deportivo organizado por la Universidad Abat Oliva CEU y el Colegio de Psicólogos de Catalunya. Entrevistado sobre Psicología Deportiva en general y participante en la tertulia final.

Jaume Sabaté: Licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona. Psicólogo deportivo del fútbol base del R.C.D. Espanyol. Entrevistado sobre la Psicología Deportiva en el fútbol base y fútbol profesional.

Erika Villaecija: Nadadora olímpica, próxima participante en los Juegos Olímpicos de Río 2016, licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma desde 2002 y psicóloga deportiva de la parte de formación del Club Natació Sabadell. Entrevistada como deportista olímpica y psicóloga deportiva, dos puntos de vista unidos.

Josep Anton Violan: Licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona y especializado en Psicología Deportiva. Consultor del gabinete de psicología de la Real Federación de Vela entre el 2000 y el 2014, ahora Consultor independiente. Entrevistado sobre la Psicología Deportiva en el Deportista Olímpico.

6.4.2 Colaboradores y tertulianos

Sergi Torondel (psicólogo deportivo personal del programa). Sergi es licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona en 2011 y tiene un Postgrado en Psicología y Coaching Deportivo desde 2013 por la Universidad Abat Oliva CEU, del cual es colaborador e imparte clases en la actualidad. Sergi es nuestro psicólogo deportivo personal en el programa y da consejos a aquellos oyentes que practiquen deportes a nivel amateur. Además, participa en la tertulia final como experto en psicología deportiva y Golf.

Judith Polls: Licenciada en Psicología desde el 2008 en la Universidad Blanquerna, Máster en Psicología Clínica en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP) y Postgrado en Psicología y Coaching Deportivo desde en la Universidad Abat Oliva CEU. Actualmente es psicóloga de la Residencia Sauleda, trabajando en la disciplina de natación y con el equipo olímpico de natación sincronizada. Participante en la tertulia.

Sandra Noguès: Licenciada en Psicología en 2004 por la Universidad Ramón Llull, Certification, Assesment in Sport psychology using TAIS, 2011, San Diego University y creadora e impulsora del proyecto Be Bright Barcelona. Participante en la tertulia.

Jordi Moreno: Técnico de sonido, Grado Medio en imagen y sonido, actual técnico de algunos programas de la emisora (*Zona Paddle, Nit de Misteri, Marcador Catalunya*).

6.4.3 Presentador

Alexandre Pérez Escalona. Autor del Trabajo de Final de Grado, presentador, productor e ideario del programa de radio *PsicoEsport*. Licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona desde 2010 y actualmente cursando el último grado de Comunicación, en la Universidad Internacional de la Rioja.

7. Dar a conocer el programa

7.1 Blog: psicoesportradio.wordpress.com

La creación de este blog, surgió de la idea de darse a conocer mediante una estrategia de marketing de contenidos previo a la emisión del programa. Es decir, crear artículos de calidad y de interés para la audiencia, en el que se les “regale” información y consejos interesantes, para que conozcan la plataforma y el programa. Finalmente y debido a la escasez de tiempo se ha decidido hacerlo a

posteriori, para que los interesados puedan escuchar el programa una vez ya emitido. Desde el blog se puede acceder a la escucha del programa.

7.2 Redes sociales

7.2.1 Facebook

La presencia en las redes sociales más importantes es esencial para darse a conocer. En nuestro país, las dos redes sociales más utilizadas son Facebook y Twitter. En Facebook se ha creado una página en la que se publica el programa en cuestión, se hace mención de la página en otras páginas relacionadas con la psicología del deporte y sirve también para viralizar los contenidos del blog.

7.2.2 Twitter

La estrategia seguida en Twitter es parecida a la de Facebook. Consiste en la creación de una cuenta propia del programa @psicoesportradi con el usuario PsicoEsportRadio, hacer un barrido de seguimiento a cuentas que tengan relación con la psicología deportiva y mencionar algunas de ellas con el enlace al programa, con la intención de conseguir algún *retweet* que pueda viralizar el programa en esta red.

7.3 Podcast

Tal y como se ha señalado, el programa ha sido subido a la plataforma *Ivoox*, donde puede ser descargado y escuchado mediante conexión a Internet, las veces que el usuario desee.

Puede escuchar el podcast aquí: https://www.ivoox.com/psicoesport-radiomarca-barcelona-audios-mp3_rf_11712835_1.html?var=6&utm_expid=113438436-21.PjN6XAE7SNWqoIrvvWXbeg.4&utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.ivoox.com%2Fpodcast-psicoesport_sq_f1291309_1.html%3Fvar%3D6

7.4 Material para la Universidad Abat Oliva CEU

Una última manera de dar a conocer el programa, es a través de una petición del coordinador del Postgrado en Psicología y Coaching Deportivo organizado por la Universidad Abat Oliva CEU y el Colegio de Psicólogos de Catalunya, Francisco Solano Romero, que pidió poder usar este material para impartir docencia en dicho Postgrado como material lectivo. Así, los alumnos participantes en este Postgrado escucharán el programa íntegro como parte del temario.

8. Audiencia potencial

El público potencial de *PsicoEsport* es un público deportista o que habitualmente consume contenido deportivo. La propia audiencia de Radio Marca, que es una audiencia que abarca edades

comprendidas entre los 18-60 años principalmente, es un segmento de la población que puede estar interesada en el programa.

El público que acostumbra a escuchar la radio deportiva es un público adolescente y adulto, en su mayoría varones, interesados en todo lo relacionado con el deporte, bien porque son practicantes o deportistas.

Según los últimos datos del EGM, la franja de edad que más consume radio está dentro de nuestro target, de 35 a 44 años y un 63,9% es un público masculino. Radio Marca aparece en estos datos como una de las radios temáticas más escuchadas del panorama nacional, con 449 oyentes al día (de lunes a domingo), lo que supone un 2,7% de share. Cabe tener en cuenta que los sábados por la mañana, cae el consumo en radio y que se trata de un programa bastante especializado así que se espera una bajada de rating y de share. A pesar de estos malos augurios, es un programa en el que se habla de deporte y es algo que atrae bastante al público, por lo que colocarlo por encima del 1% de share, sería un nivel adecuado para el programa.

Datos extraídos de la web de la AIMC (<http://www.aimc.es/-Datos-EGM-Resumen-General-.html>)

Datos analizados por Radio Marca (http://www.unidadeditorial.com/Publicidad/images/radio/mediabook/Radio_Marca.pdf)

A pesar de los datos reflejados, al tratarse de un programa que será único por su categoría, la intención es tener mucha más audiencia a través de las redes sociales y los podcast que se colgarán del programa. La idea es que con la promoción pertinente, profesionales y audiencia interesada en el tema tengan facilidad de acceso al podcast de cada programa, para escucharlo en diferido. Entonces, la apuesta grande de audiencia vendría dada por esta vía incluso llegando a duplicar la audiencia en directo.

El hecho de dirigirse a un grupo de personas tan amplio, condiciona a un uso del lenguaje más “popular”, con el uso de expresiones y palabras coloquiales sin caer en el vulgarismo. El propio lenguaje deportivo es un lenguaje coloquial y el público al que nos dirigimos está acostumbrado a escuchar un lenguaje coloquial. Además, al de tratarse de un programa divulgativo, se buscará ofrecer esta información de interés con un tono desenfadado y lejos de los estándares cultos y monótonos, que pueden llegar a aburrir a este tipo de audiencias.

9. Conclusiones y certificado de emisión

Para concluir, el resultado final del proyecto ha sido muy satisfactorio, habiendo realizado un programa muy completo, ameno y por el que se han recibido bastantes críticas positivas por parte de profesionales en el sector.

Este proyecto ha ayudado a entender lo difícil que es poder realizar y coordinar un programa radiofónico, con las dificultades que se presentaron habiendo realizado un solo programa, se entiende lo duro que puede llegar a ser encargarse de un programa diario.

Ha sido una experiencia muy positiva y una ayuda para el enriquecimiento profesional y a su vez, una buena plataforma para darse a conocer. Además, se valora muy positivamente el haber producido y presentado por primera vez un programa completo y haber podido comprobar las dificultades y retos que ello conlleva.

Uno de los hitos más satisfactorios de la consecución de este programa, es saber que será reutilizado en el Postgrado en Psicología y Coaching Deportivo organizado por la Universidad Abat Oliva CEU y el Colegio de Psicólogos de Catalunya como parte del temario impartido.

Por último, cabe destacar que este proyecto me ha animado a continuar en mi labor en la radio y querer crecer en un medio tan especial como es la radio.



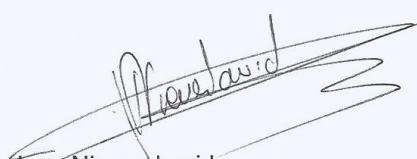
Av. Diagonal, 460 3er
08006 Barcelona
www.radiomarcabarcelona.com

JOSE NIEVES LAVID, con documento nacional de identidad 40964188 S, en calidad de Jefe de programas de RADIO MARCA BARCELONA con domicilio en la "Avenida Diagonal, 460 3er de Barcelona

CERTIFICA:

Que el programa "PSICOSPORT" DE Alexandre Perez como Trabajo de grado de Psicología para la Universidad Internacional de La Rioja se emitió el pasado 28 de Mayo a las 04,00 de la madrugada, con una duración de 120'.

Firmo este certificado en Barcelona a 31 de Mayo 2016


Jose Nieves Lavid
Jefe de Programas Radio Marca Barcelona

Avda. Diagonal, 460 3º
08006 BARCELONA

10. Bibliografía

10.1 Libros

ORTIZ, M.A. y VOLPINI, F. (1995). *Diseño de programas en radio: guiones, géneros y fórmulas*. Barcelona: Paidós.

MARTINEZ COSTA, M.P. y HERRERA, S. (2004). *Los géneros radiofónicos en la teoría de la redacción periodística en España*. Comunicación y Sociedad Vol. XVII (Núm.1) Pamplona: Universidad de Navarra.

RODERO, E. (2011) Creación de programas de radio. Madrid: Editorial Síntesis

10.2 Páginas web

AIMC (2015). Resumen general de resultados EGM (febrero 2015-noviembre 2015). Recuperado en <http://www.aimc.es/-Datos-EGM-Resumen-General-.html>

(2015) *Mediabook Radio Marca*. Madrid: Unidad Editorial http://www.unidadeditorial.com/Publicidad/images/radio/mediabook/Radio_Marca.pdf

10.3 Artículos, revistas

MORENO, E. (2005). The “radios” and the models of programming. *Communication & Society* 18(1), 61-111.

ARAYA RIVERA, C., Cómo producir un programa de radioEducación [en linea] 2006, 30 () : [Fecha de consulta: 20 de junio de 2016] Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44030211>> ISSN 0379-7082

10.4 Canciones

COLDPLAY (Productor y autor), ENO.B, DRAVS.M (Productores) *Viva la Vida* 2008, *Viva la Vida and All His Friends*. EEUU, Capitol Records.