

eman ta zabal zazu



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

Gizarte eta Komunikazio Zientzien Fakultatea

IKUS-ENTZUNEZKO KOMUNIKAZIOKO GRADUA
IKASTURTEA 2022-2023

ALDAGELETAN PODCASTA
ISILPEKOAREKIN JOKATUZ

GARAZI KARRERA LOPETEGI
ZUZENDARIA: MIGUEL ANGEL CASADO DEL RIO

Data, 2023ko maiatzaren 16a

“Gradu Amaierako Lanaren egileak adierazten du lan original eta propio honetako datuak benetakoak direla, eta hala izan ezean bere gain hartzen duela jokabide ez-egokien (plagioen, irudien erabilera bidegabeen eta abarren) erantzukizuna. Irudien copyrighta haien jabeena edo lizentziadunena da. Dibulgazio helburuekin baino ez dira erabili hemen, lanaren marko teorikoa edo analisia ilustratze aldera”

Aurkibidea

1.SARRERA	3
1.1 Lanaren aurkezpena	3
1.2 Testuingurua eta aurrekariak	6
2. PROIEKTUAREN GARAPENA.....	7
2.1 TESTUINGURUA	7
2.2 EGINDAKO LANAREN DESKRIBAPENA	9
<i>Izena.....</i>	9
<i>Irudia.....</i>	9
<i>Ideiak.....</i>	10
<i>Musika.....</i>	10
<i>Baliabideak: grabaketarako espazioa eta materiala.....</i>	10
<i>Elkarrizketatuekin harremantzea.....</i>	13
<i>Gidoia.....</i>	13
<i>Multimedia</i>	13
<i>Edizioa</i>	13
<i>Sareetako estrategia.....</i>	14
2.3 PROIEKTUAREN BIDERAGARRITASUNA	17
3. BESTE ATAL BAT	20
4 . ONDORIOAK.....	21
BIBLIOGRAFIA	22
ERANSKINAK	24

1.SARRERA

1.1 Lanaren aurkezpena

ALDAGELETAN *podcast* bat da, kirola hizpide hartuta, bertan sortzen diren arazo eta konplexutasunak jorratzen dituena. Beste hitz batzuetan esanda, ezkutuan geratzen diren eta kirolarekin lotuta dauden alde horiek argitaratzea izan da proiektuaren helburu nagusia.

Otsailean hasi eta maiatza bitarte, hilean *podcast*aren bina atal kaleratu dira. Horiek horrela, lehen denboraldiak, orotara 8 atal izan ditu:

01 Presioa aurkari

Markel Alberdi Sarobek (Eibar, 1991) 2016ko Rioko Olinpiar Jokoen ondoren utzi zuen igeriketa, antsietate arazoengatik. Harekin hitz egin dugu une horiek nola bizi izan zituen jakiteko. Gainera, kirolariak jasan ohi duten presioaren inguruan mintzatu gara Aritz Olagoi Olazabal (Zubieta, 1978) kirol psikologoarekin.



Iturria: norberak egina (2023)

02 Kirol-eroak



Iturria: norberak egina (2023)

Onura fisiko, psikologiko eta sozialak dakartza kirola egiteak. Osasuntsu mantentzeaz gain, estresak eragin dezakeen antsietatea eta depresioa murriztu, autokonfiantza handitu eta gizarte-trebezia garatzen laguntzen duelako. Baina, sarri, helburu horien bila itsutu, eta gure mugak ahazten ditugu, kalte egiteraino. Hori ardatz hartuta, beste behin, Aritz Olagoi Olazabal (Zubieta, 1978) kirol psikologoaren hitzak bildu ditugu.

03 Gorputzetik harago

Giharrak lantzen duten kirolariak dira kulturistak, gizakiaz gaindiko estetika garatzeraino entrenatzen direnak. Egia esan, gustatu ala ez, landutako gorputzak ikusgarriak izan ohi dira, eta ez dira egun batetik bestera eskuratzen. Nola antolatuko zinateke egunean 4 ordu entrenatu beharko bazenu? Eta goserik izan gabe jan beharko bazenu?

Oraingoan, Andoni Alvear (2000, Durango) eta Maria Burgoa (1999, Durango) izan ditugu gurean. Zalantzak eta kuriositateak argitu dizkigute, hau bikote paregabea!



Iturria: norberak egina (2023)

04 Araudiak biologiara ala biologiak araudiara?

Egia ote emakume transexualek zisgeneroak baino abantaila gehiago dituztela kirolean? Zientifikoki bideragarria al da sexuak testosterona mailaren arabera bereiztea? Araudiak biologiara ala biologiak araudiara, zeinek zertara moldatu behar ote du?



Iturria: norberak egina (2023)

Atal honetan, ur handitan igerian ibiliko gara. Azken urte hauetan pil-pilean dagoen gatazka oinarri hartuta, zenbait zalantzei erantzun eta aurreiritziak apurtzen saiatu gara. Izaro Antxia Pulido (Barakaldo, 1981) eta Aritz Urdanpilleta Otegui (Oiartzun, 1983) izan ditugu bidelagun, eta eskerrak. Batak sexu aldaketaren xehetasunak kontatzen dizkigu bere bizipenetatik abiatuta; besteak, berriz, ikuspegi zientifikoa ematen digu. Bata zein bestea, oso aberasgarria eta ezinbestekoak atal hau osatzeko.

05 Kirolean (ere) aitzindari

Ez pentsa duela 40 urte emakumeak kirola egiteko erraztasunak zituenik; areago, bide oztopotsua zuten. Gizarteak ezarritako rola ez errespetatzeak bazituen bere ondorioak. Eta inork baino hobeto daki hori Garbiñe Etxeberria Aranburuk (Hernani, 1967). Kirola egiteko grinari tiraka, futboleant lehen urratsak eman dituen emakumeetako bat izan da hernaniarra. Futbolari ohia, entrenatzailea, eta egun, Realeko emakumezkoen taldeko zuzendaria ere bada, besteak beste. Ibilbide bikaina egin du futboleant, emaitza onak bilduz; baina, gorriak ere ikusi behar izan ditu. Oharkabeant, ametsa betez, historia egin du Garbiñek. Eta bide bereant darrai.



Iturria: norberak egina (2023)

06 Indarkeria kiroleant

“Kiroleant oraindik definitzeko dago zer den abusua eta zer ez”, “izugarria da zein neurritan normalizatu den indarkeria kirol arloan, eta nola behin eta berriz justifikatzen den entrenatzeko estilo autoritario eta agresiboa”, “kirol esparruak badauzka berezko hainbat ezaugarri sexu abusua gertatzea ahalbidetzen dutenak; eta –esatera ausartuko naiz–, gertatu daitezen errazten dutenak”...



Iturria: norberak egina (2023)

Horiexek dira gure gaurko gonbidatuaren hitzak. Ainhoa Azurmendi Etxegarai (Hernani, 1978) Euskal Herrian gutxi adina ikertu du kiroleant dagoen indarkeriaren inguruan, eta harekin hitz egitea jakinduriaren iturritik edatearen gisakoa da. Zenbait kontu eta datu jarri ditugu mahaigaietan, sarri ezkutuan gorde nahi den hori argitara eramanez. Aldageletako egoera deserosoak salatu ditugu. Entzuteko prest?

07 Zein da ametsaren kostua?

Kirolzale amorratu guztiek amesten dute zaletasunetik bizitzeko aukera izatearekin. Baina, egia esan, gutxi batzuk soilik lortzen dute. Afizionatu mailatik eliterako saltoa, ez da batere lan erraza. Saiakera eta sufrimendu handiaren sinbolo izan ohi da sarritan.

Aldaketa hori abiapuntutzat hartuta, Xabier Mikel Azparren Irurtzunekin (Donostia, 1999) elkartu gara. Hirugarren sasoia du txirrindularitza profesioaletan. Euskaltel Euskadi taldeak 2021ean amateurretatik mailaz igotzeko aukera eman zion, eta ilusioz hartu zuen donostiarrak. Dena den, nolakoa ote da horrelako jauzia egitea? Presioak, itxaropenak, porrotak, ospea... nola bideratu elementu horiek guztiak?

Zalantzak argitzeko eta beste hamaika kontuz hitz egiteko aukera paregabea izan da Azparrenekin elkartu eta solasalditxo honi fruitua ateratzeko. Zeren zain zaude? 7. atala, behintzat, zure zain dago!



Iturria: norberak egina (2023)

08 Nutrizioa: lagun ala etsai?

Grabatzeke dut atal hau. Aitor Ugalde kirol-nutrizionistarekin elkartuko naiz maiatzaren 22an. Kirolean elikadurak duen garrantzia izango dugu hizpide. Horrez gain, sarri obsesioak edota helburuak itsututa kirolariak izan ohi duten arriskuez ere hitz egingo dugu. Atala maiatzaren azken astean kaleratuko dut, 30ean ziurrenik.

ALDAGELETAN *podcast*aren atalak [Spotify](#)n, [Youtuben](#) eta [Ataria Irratian](#) entzun daitezke. Horrez gain, Instagram kontua (@aldageletan) horien hedapena ahalbidetzeko erabiltzen da.

1.2 Testuingurua eta aurrekariak

Zer ote dago domina eta garaikur guztien atzean? Galdera horri erantzuteko grinari ertsiz garatu da ALDAGELETAN.

Prestakuntza Duala Euskadi Irratian egin dudanez, zehazki kirol esparruan, errealtate horiei ahotsa emateko espaziorik ez zegoela ohartu nintzen. Hori horrela izanik, eta ahotsa bide hartuta, isildutako hitzei oihartzuna emateko espazioa sortu nahi izan dut.

Hala ere, testuinguruarekin jarraitu aurretik, iazko ikasturtean abian jarri zen planari buruz azalpen batzuk eman nahi nituzke; izan ere, esan daiteke, horri esker garatu dudala proiektu hau. Azken funtsean, irratia mikrofonoaren aurrean elkarrizketak egiteko baliabideak eman dizkit. Gainera, bat-batekotasunak duen urduritasunaren aurrean lasaitzeko tresnak ere eman dizkit. Entzuleen interesak identifikatzeko ere lagungarria izan da irratan lan egitea, eta lankideengandik asko ikasi dut. Esaterako, elkarrizketatuei eremu eroso ematea ezinbestekoa dela jakinarazi zidaten. Bestalde, informazioa berrikustearen garrantziaz ere ohartarazi ninduten. Laburbilduz, irratan izandako lan-esperientziarik gabe, nekez garatuko nuke kirol *podcast* bat.

Isilean eta ezkutuan sufritu ohi diren gaitzek nahiz ezbeharrek ez dute espazio mediatiko-publikoan tarterik; eta hori izan ezean, nekez bideratuko dira bidegabekeriak. Aitortu behar da, Simone Bilesek Tokioko 2020ko Olinpiar Jokoetan bere osasun mentala lehenetsi zuenean, komunikabideek iritzi publikoan txertatzeko gaitasuna izan zutela. Salbuespenak salbuespen, bada zer esana eta eginga bide honetan.

Testuingurua hizpide hartuta, aurrez azaldu bezala, hutsune bat ikusi dut euskal *podcast*ei dagokionez. Nekez topatu ditut kirolaren inguruan mintzo diren plataformak; areago, gero eta zailagoa da osasun mentala edota kirolaren *beste* aldea lantzen dituzten proiektuak aurkitzea. Hortaz, hutsunea betetzeko xedez ekin diot lanari.

2. PROIEKTUAREN GARAPENA

2.1 TESTUINGURUA

Arestian esan bezala, ez ditut kirolaren arrakasta eta lehiak lantzen ez dituzten *podcast* aurkitu. Dena den, gaiarekin antzekotasunen bat duten zenbait ekimen erreferentziatzat hartu ditut:



Iturria: Google irudiak (2023)

Kirolari Gaitun

Emakumezko kirolariak ardatz dituen *podcast* saioa da. Maddi Garmendia eta Ane Urkiri dira sortzaileak. Kirolariak gehiago ezagutzea dute helburu, baita gai sakonak lantzea ere, informaltasunetik eta laguntasunetik. Saio entretenigarriak egiten dituzte, entzun-errazak.

Gainera, hasieran galdera bat planteatzen diete gonbidatu guztiei, eta hori oinarri hartuta, nik ere, saioan galdera bera egiten diet denei, hasierako lotsak kentzeko asmoz. Aitortu behar dut, bi neska horien atalak entzutean sortu zitzaidala horrelako aukerak sartzeko ideia.



Iturria: Google irudiak (2023)

Hitzerditan Blai

Haritz Esnal, Ander Balerdi eta Julen Orbegozo hirukoteak osatzen du *podcast* saio hau. 2021ean amaitu zuten lehen denboraldia, eta orduz geroztik ez dira itzuli. Medikuak, adituak, kirolariak, antolatzaileak, irakasleak... profil anitzeko gidariak dira, eta gaiak ikuspuntu ezberdinetatik jorratzeko aukera dute. Galderak sortzeko inspirazio-iturri izan da niretzat, eta gonbidatuen aukera zabaldu dit.



Iturria: Norberak egina (2023)

Eitbko podcastak: kirol legez, katedra, idoloak...

Irratsaioko zatiak izan arren, *podcastaren* atal gisa kaleratzen dituzte plataformetan, zati laburragoak eginez. Horiek ere egiturarako, dokumentaziorako nahiz gonbidatuak aldatzeko baliagarriak izan dira.

Euskal erreferenteetatik harago, badira beste zenbait espainiar estatuan ez ezik, Europa mailan ere egindakoak. Hona hemen niretzat erreferente izan direnen zerrenda:

- *Inteligencia deportiva*

Minutu gutxitan, azalpen zehatzak eta argia ahalbidetzen ditu. Inspirazio iturri aberasgarria izan da.

- *Radio Fitness Revolucionario*

Osasuna eta Fitnessari buruzko dogmak zalantzan jartzen ditu Marcos Vázquezek, eta dokumentaziorako aukera ona izan da, asko ikasi baitut.

- *Kiroleros*

Teknikoki oso garatua dago (musikaren erabilera, audioaren kalitate ona, zaratik ez...). Gainera, datu eta informazio interesgarriak helarazten ditu.

2.2 EGINDAKO LANAREN DESKRIBAPENA

ALDAGELETAN podcasta garatzeko, lehen lehenik izena hautatu behar izan nuen. lada sortuta zegoena aintzat hartuta, izen egokiaren bila ibili nintzen, eta badira izen hori hautatzearen arrazoiak.

Izena

Duela urtebete honela zioen ia 30.000 jarraitzaile dituen futboleko entrenatzaile baten txioak: “Kirol-talde baten aldagela, leku sakratua, non gertatzen den guztia bertan geratzen den... hau errespetatzen eta ulertzen ez duenak, ezingo du sekula talde bateko partaide izan”. Miresmenez betetako erantzunak jasotzen zituen bitartean, hitz horiek, hausnarketarako bide izan ziren niretzat. Zer gertatuko ote da bada hor barruan, horren garrantzitsua izateko? Eta, ohiko moduan, ezkutuan eta isilpeko hori mantentzeak, ez al digu onura baino, kalte gehiago eragiten?

Aitortu behar dut, gaur egun, norbere pribatutasunaren mugak lausotu direla egungo erakusleho itxurako gizarte honetan. Errazagoa da ahotsa izan eta oihartzuna izatea. Dena den, nahiko lan dago aurretik.

Horiek horrela, “isilpekoarekin jokatzuz” lelopean, Aldagelek ezkututzen duten mina kaleratu nahi izan dut.

Irudia

Behin izena erabakita, izatea osatzeko beste urrats bat eman nahi nuen: irudiaren sorkuntza. Horretarako, *Canva*, diseinu grafiko sinplifikatuko tresnen software eta webgunea, erabili nuen. Erabilterraza da, eta hainbat konbinaketan ondoren, nire ustean egokiena izan zena hautatu nuen.



Iturria: Norberak egina (2023)

Ideiak

Behin nortasuna zehaztuta, ideien zaparradari ekin nion. Horretarako, dokumentu batean, hasieran landu nahiko nituzkeen gaiak zerrendatu nituen.

Bertan, landu nitzakeen gaiak, pertsonak, moduak, formatuak... idatzi nituen.

Ideiak sarri egunkari digitaletatik hartzen nituen. Horrez gain, arestian azaldu bezala, aurrez entzundako *podcast*ak ere inspirazio-iturri gisa erabili nituen. Interesatzen zitzaizkidan gaiak hautatu, eta elkarrizketatua erabakitzen nuen. Gaia pentsatzea erraza da, baina norekin landu erabakitzean, zenbait oztopo izaten nituen.

IZENBURUAK
Jokoz kanpo
Erloraren aurka
Aldageletan
Foku aldaketa
Itzali dira fokusak
Nor-gehiago?
Nor baino nor gehiago
Estalpean, atzelari, azken hatsa, era(itsi, uztari)
Iraultza
Uztartzea
Odezkoeen aulkia
Leku-aldaketa
Bihurritua
PODCAST ATALAK
• OSASUN MENTALA. Kirolaren yonkiak.
<https://abotok.eus/bondarribia/pasarteak/109-021/>
<https://aboto.org/komunitatea/etzone-barandika/1399541092566-kirolarekiko-obsesioa>
<https://www.eitb.eus/celebrista/programak/ur-handitan/bideoak/osoa/3210952-bideoak-patxi-viba-kirola-obsesio-bihurri-zen-garataz/>
Patxi Viba
• AMATASUNA: Helene Alberdi, Leire Olaberria
• MUTURREKO EGOERAK: Elena Calvillo (635.750.347), Haritz Esmal
<https://www.berria.eus/paperekoak/1993/02/2002/2022-09-27/beste-astindu-bat-erlortuari.htm>
• EUSKAL IDENTITATEA: Biarritz pilota
<https://www.berria.eus/paperekoak/1918/01/9001/2022-10-22/lasaitasuner-landu-behar-da-euskal-selektzioarente-ari-gara.htm>
<https://www.berria.eus/paperekoak/1891/01/9001/2022-10-13/pilotariet-ekutu-dute-euskal-selektzio-gisa-jokatzea-miarritzea.htm>

Iturria: Norberak egina (2023)

Musika

*Podcast*aren sortze prozesuan, ezinbestekoa da identifikatuta sentitzen zaren musika hautatzea. Gainera, kontuan hartu beharrekoa da eskubideen baimena. Horregatik, eskubide libreak bermatzen dituzten webguneetan begira ibili ostean, 3 audio erabaki nituen. Behin eta berriro entzun ostean, aukeraketa egin eta Urko Seijo Okamikari sarrerarako ahotsa egiteko eskatu nion.

Erabakia hartu ostean, bi audioen uztarketa egin behar izan nuen, atal bakoitzaren hasieran jartzeko.



aukera 1.mp3



aukera 2.mp3



aukera 3
hautatua.mp3



Musica Graciosa
Para tus...nM.mp3



SARRERA



SARRERA.mp3



urko_sarrera.mp3

Iturria: Norberak egina (2023)

Baliabideak: grabaketarako espazioa eta materiala

Hasieran materiala nolabait lortu eta herriz herri ibiltzeko asmoa nuen, Tabakalerarekin topo egin arte.

ALDAGELETAN

Tabakalerako MediaLab herritarrentzat zabalik dagoen sorkuntza eta esperimazio gunea da. Bertako bazkide-txartela eginda, espazioak nahiz materiala erreserbatzeko aukera eskuratu nuen. Hortaz, Tabakalerako gela bat izan da nire lantokia.

Materialari dagokionez, oro har, mikrofonoak, soinu-txartelak eta mikrofonoaren euskarriak erabili ditut. Mota ezberdinetako mikrofonoak izan ditut esku artean: arruntak, RODE markako mahai gainekoak nahiz eskukoak, paparrekoak... soinu-txartelei erreparatu, 2 eta 4 zulokoak erabili ditut, ZOOM markakoak.



Iturria: norberak egina (2023)



Iturria: norberak egina (2023)



Iturria: norberak egina (2023)

ALDAGELETAN

Hala eta guztiz ere, albistearen ostean, Sara Hernandezek, Tabakalerako ikus-entzunezko departamentuaren koordinatzaileak, helbide elektroniko bat bidali zidan. Bertan, 2deo Tabakalerako ikus-entzunezko laborategia ezagutzeko proposamena luzatu zidan, eta deialdi iraunkorrean parte-hartzeko aukera eskaini. Beraz, eskaintzari uko egin ezinik, bertara joan nintzen, espazioa ezagutu eta etorkizunean erabiltzeko asmoz.



Sara Hernandez <shernandez@tabakalera.eus>

hartzailleak: ni, 2deo ▾

Kaixo Garazi,

Sara Hernandez naiz, Tabakalerako ikus-entzunezko departamentuaren koordinatzailea. Urte askotarako!

Medialabeko lankideekin hitz egin eta gero, 2deora gonbidatu nahi zaituztegu espazioa ezagutu eta podkasta egitera:

<https://www.berria.eus/albisteak/225360/kirolaren-ekzutuko-aldeaz.htm>

Ez dakit laborategia dagoeneko ezagutzen duzuen baina podkastak egiteko baliabideak eta deialdiak ditugu. Diru-laguntza txiki bat eta babesa eskaintzen dutenak.

<https://www.tabakalera.eus/es/2deo-laboratorio-audiovisual/>

Horregatik, interesa izango bazenute, idatzi eta edozein egunetan geldituko gara.

Ondo izan,

Sara

--

TABAKALERA



Sara Hernández Askasibar

Ikus entzunezko programa

Programa audiovisual

Audiovisual program

Donostia / San Sebastián

943 011 311

www.tabakalera.eu



Iturria: norberak egina (2023)



Iturria: norberak egina (2023)

Elkarrizketarekin harremantzea

Uste baino zailagoa izan da elkarrizketarekin elkartzea, egutegian egun libreak izatea zaila izan baita. Gehienetan, asteburuetan egiten nituen elkarrizketak. Nolanahi ere, Tabakalera ezartzen genuen hitzordua; gerturatu ezin zutenen kasuan, ni joaten nintzen haiek proposatutako lekura. Esate baterako, Izaro Antxia Barakaldokoa izanda, Bilbora egin nuen bidai; Garbiñeren kasuan, aldiz, Zubietan elkartu ginen, agenda estutik ordutxo bat niretzat gorde zuen eta.

Kontatua lortzeari dagokionean, berriz, EITBn lan egitean bidea erraztu dit. Telefono zenbakiak bertatik lortzen nituen, lankide ohiekin harreman ona baitut, eta prozesua jarraitzen dutenez, zenbakiak bideratzen zizkidaten. Bestalde, sare sozialak ere erabili ditut kirolariekin harremantzeko.

Gidoia

Behin hitzordua zehaztuta, elkarrizketatuaren inguruan informazioa biltzen hasten naiz: egindako lanak, ibilbide profesionala, kaleratutako artikuluak, sare sozialetako mugimendua, irudiak, palmaresa...

Hori alde batera utzita, galderak sortzen ditut: zer jakin nahiko nuke? zer jakin nahi du publikoak? Horretarako, bi bide erabili izan ditut, nagusiki:

1. Instagram: jarraitzaileei zer galdetu nahiko liekeen galdetu diet, ea kuriositaterik duten. Gainera, ahots mezuak ere eskatu dizkiet.
2. Web orrialdeetan dagoena. Interneteko artikulu, bideo, liburu, albiste... ezberdinak oinarri hartuta, jendeak sarean zer-nolako zalantzak dituen ikusi ditut, eta hori oinarri hartuta, galdera berriak sortu.

Dena dela, zuzenekoaren bat-batekotasuna aintzat hartuta, galderak unean bertan aldatzen nituen, eta elkarrizketa aurrera zihoan heinean berriak sortzen ziren.

Multimedia

Sareetan zabaltzeko ez ezik, atal bakoitzaren izaerarekin bat zetorren irudiak sortu ditut. Horretarako, *Canva* plataforma baliatu dut. Behin estetika zehaztuta, atal guztientzat eredu bera erabili dut.

Gainera, atal bakoitzari dagokion testua ere prestatzen dut, laburpen txiki bat eginez (lanaren aurkezpenean atal bakoitzarekin dagoen testua da).

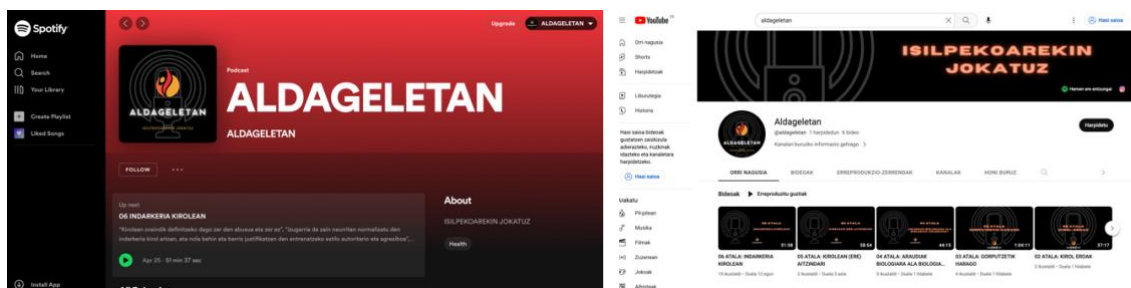
Edizioa

Nire ordenagailuak dakarren *Garageband* erabili dut soinuak grabatzeko zein edizioa egiteko. Soinuen balantzea, aldaketak, hobekuntzak... bertan egiteko aukera izan baitut. Horrez gain, zaratak kentzeko ezin hobeto etorri zait *Adobe Podcast* on-line plataforma. Doakoa da, eskuragarri dago eta oso erraz erabiltzen da.

Sare sozialetako planteamenduak ere badu bere hausnarketa unea. Zein erabili? Nola komunikatu? Zein esparrutan?

Horretarako, lehen lehenik *target*-a edo xede-taldea identifikatu behar izan nuen. *Podcast*aren ezaugarriak zehazten joan nintzen: norentzat, non, nola eta nondik. Lau alor horiei erantzuten saiatu nintzen.

- **Norentzat:** 18-70 urte bitartekoentzat bideratuko nuela erabaki nuen. Edukiz landu nahi izan dut, ez nuen azaleko zerbait egin nahi. Ulerterraz, baina kontzeptu jasoak landuz. Kalitatezko produktua sortu nahi nuen.
- **Non:** *Spotify* plataforma izan zen nire lehen hautua. Dena dela, atalak kaleratzen hastean, 50 urte baino zaharragoak direnek plataformaren ezezagutzak bultzatuta, Youtubera igoko banitu eskertuko luketela jakinarazi zidaten; hortaz, *podcast*aren bideak zabaltzen hasi nintzen. Horiek horrela, plataforma berrietara egokitzeko beste irudi formatu batzuk sortzen hasi nintzen.



Iturria: norberak egina (2023)

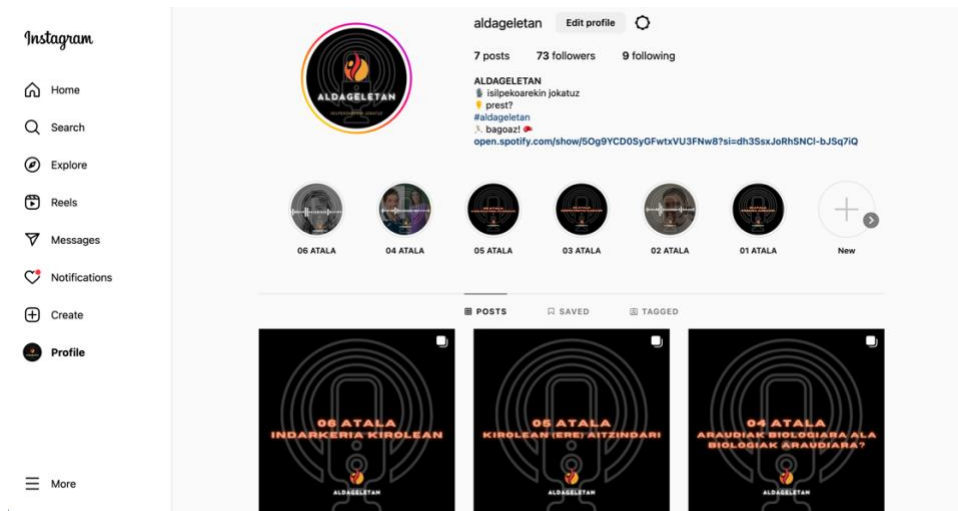
- **Nola:** zer zabalduko dut sareetan jendeak atala entzun dezan? Irudiez gain, bideo txiki bat igo dut *instagramera*, trailer moduko bat eginez. Bertan, atalaren zati esanguratsuenak biltzen nituen, 40 segundotan. Gainera, *story*-ak ere kaleratu ditut, egunerokotasunean eragin handia dutelako. Horretarako, baliabide berriak egokitu behar izan ditut. Esaterako, zerbait idatzi nahi nuen kasuetan, *canvan*, idazteko erraza zitzaidan irudia sortu nuen. Hona hemen adibidea:



Iturria: norberak egina (2023)

ALDAGELETAN

- **Nondik:** entzuleak bereganatzeko estrategia planean *Instagram*ek izan du nagusitasuna. Horrez gain, *Whats app* plataforma lagungarria izan da, ezagunekin elkarbanatu eta gertuko arteko bidea zabaltzeko. Eta, nola ez, ahoz ahokoak ere lagundu dit.



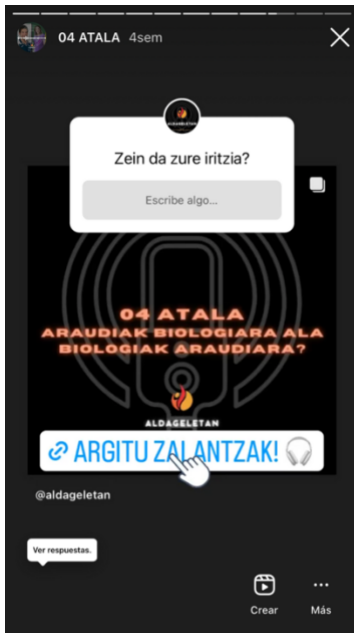
Iturria: norberak egina (2023)

Entzuleekin hartu-emana izateko aukera ezin hobeia izan da *instagram*: iritziak irakurri, galderak ahotsez egiteko aukera bermatu, galdeketak ahalbidetu eta polemikez mintzatzeko espazio bikaina izan da, besteak beste.



Iturria: norberak egina (2023)

ALDAGELETAN



Iturria: norberak egina (2023)

2.3 PROIEKTUAREN BIDERAGARRITASUNA

Proiektuaren bideragarritasunari dagokionean, ez diot errentagarritasun ekonomikoari erreparatu ez baita nire helburua. Proiektu hau heziketa bide izatea nahi dut, entzuleak kontzientziazteko baliabidea. Kirolari erreferenteen, lagunen, adituen nahiz bizipen pertsonalak kontatu dituzten pertsonen ekarpenei esker, gizarteari ekarpen txiki bat egin nahi izan diot.

Bestalde, atalek izandako oihartzunari dagozkion datuak topa daitezke jarraian. *Spotify* plataformak atalek izaten duten entzule eta erreprodukzio kopuruaren bilketa egiten du. Hona hemen datuak (hauek 2022/05/15ekoak dira):

- Entzuten hasi direnen eta jarraitu dutenen datuak

Starts & Streams



Iturria: podcasters.spotify (2023)

- Entzuleen datuak

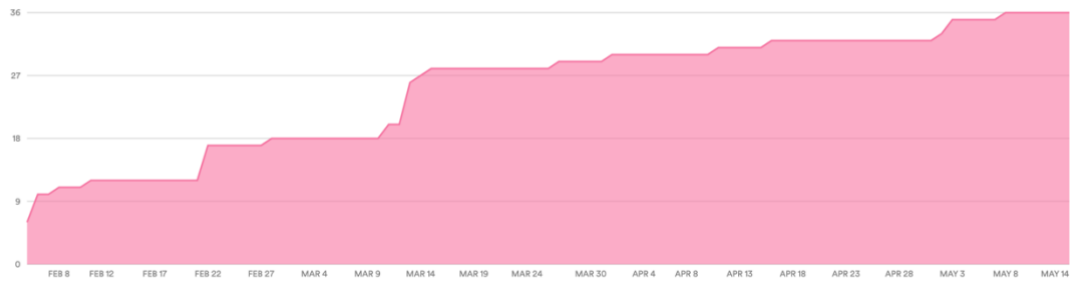
Listeners



Iturria: podcasters.spotify (2023)

- Jarraitzaileen datuak

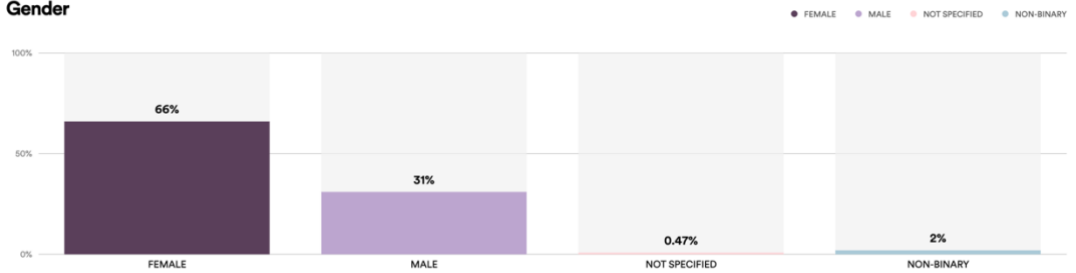
Followers



Iturria: podcasters.spotify (2023)

- Generoaren datuak

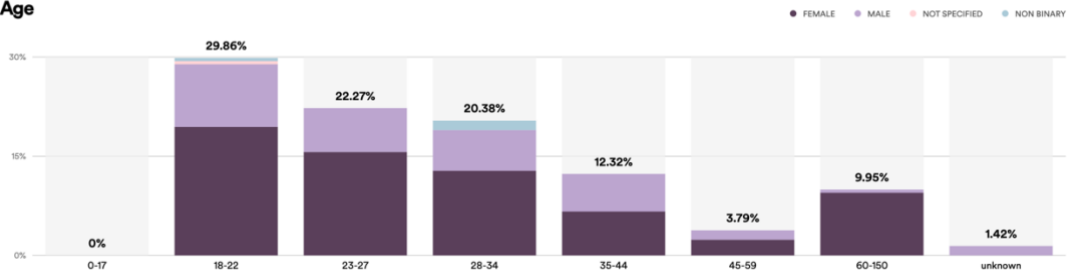
Gender



Iturria: podcasters.spotify (2023)

- Adinaren datuak

Age



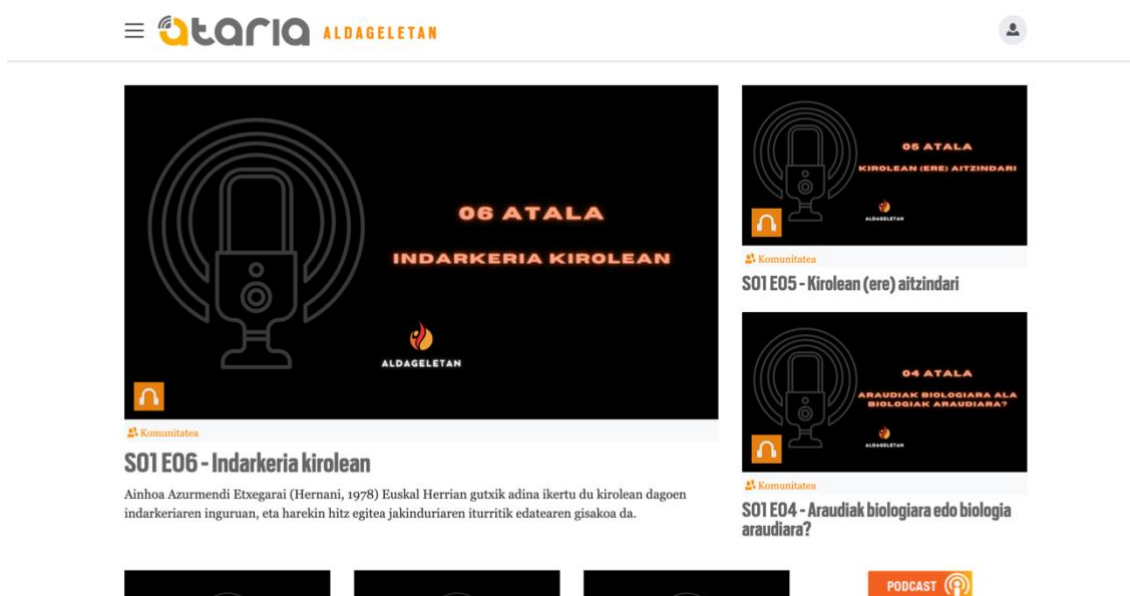
Iturria: podcasters.spotify (2023)

ALDAGELETAN

Ezin aipatu gabe utzi komunikabide konbentzionalek ALDAGELETAN *podcast*ean izan duten harrera bikaina. Lehen bi kapituluak kaleratuta, Tolosaldeko Ataria komunikabideak elkarrizketa bat egiteko asmoa jakinarazi zidan. Gipuzkoako Hitzan kaleratu nahi zutela, eta baiezkoa eman nien. Aukera paregabea izan da publiko berriarengana iristeko. Areago, [Gipuzkoa Hitzan](#) eta [Tolosaldeko Ataria](#)z gain, [Berria](#) aldizkarian ere kaleratu zuten elkarrizketa.

Horren haritik, Ataria Irratiak *podcast*a irratsaioaren parte izateko baimena eskatu zidan, eta eskerturik baiezkoa eman nien.

Hori horrela, ALDAGELETAN *podcast*a *Spotify*n, *Youtuben* eta Ataria Irratian entzungai dago.



Iturria: norberak egina (2023)

Arestian esan bezala, komunikabideek asko lagundu didate jende berriarengana heltzeko orduan. Hori gutxi balitz bezala, EITB1eko Biba Zuek! saioan ataltxo bat eskaini zidaten, *podcast*aren inguruan hitz egiteko.



Iturria: Biba Zuek! (2023)

3. BESTE ATAL BAT

Egindako bidea ikusita, inguruan hizlari gisa lan egiteko eskaintzak iritsi zaizkit. Esaterako, Irura Moretuzek, herriko talde feministak, kirolaren inguruko hitzaldia bideratzeko proposamena egin zidan, eta publiko aurrean, lehen aldiz, mahai-inguru bat gidatzeko aukera izan nintzen.

Miriam Arrillaga Beloki pilotaria, Karmele Gisasola Zenikazelaia harri-jasotzailea, Josune Gorostidi Elgarresta txirrindulari eta herri-kirolari ohia eta Irene Caminos Igartza trialeko txirrindularia izan ziren gonbidatuak.



Iturria: Irura Moretuz (2023)



**Kirola emakumeen
begiradatik**

Mahai-ingurua



Apirilak 19, asteazkena
19:00etan, plazako gela borobilean

Hizlariak:

- Karmele Gisasola Zenikazelaia, "Zelaia III", herri-kirolaria
- Miriam Arrillaga Beloki, Arrillaga I.a, pilotaria
- Josune Gorostidi Elgarresta, txirrindulari eta herri-kirolari ohia
- Irene Caminos Igartza, trialeko txirrindularia, trialean aritzen da.

Moderatzailea: Garazi Karrera Lopetegi komunikatzailea

*Hamaika helduleku dituen hari-matazari tira egingo diogu,
lagunduko al diguzu korapiloak askatzen? Zatoz eta parte hartu!*

Iturria: Irura Moretuz (2023)

4 . ONDORIOAK

Oro har, oso pozik nago egindako lanarekin. Helburu nagusia lortu dut, izan ere, espero baino entzule gehiago gerturatu zaizkit saioen inguruko *feedbacka* emanez. Hori gutxi ez, eta zenbaitek, beraien inguruari erreparatuta, obsesio nahiz egoera ez-jasangarriak identifikatzeko gai izan omen dira, hainbat atal entzun ostean. Oso aberasgarria izan da niretzat *podcastak* entzuleengan eragina izan duela jakiteak.

Bestalde, eginbeharrari dagokionez, ez nuen espero atal batzuekin horrenbeste buruhauste izatea. Adibide bat jartze aldera, hasi baino lehen, banekien transexualitatearen gaia lantzea ez zela lan erraza izango. Hala ere, Izaro Antxiarekin aurreiritzi batzuk izan nituen: diskurtso politiko garatua izango zuela espero nuen. Gainera, ez nintzen elkarrizketa nahi nuen bidetik gidatzeko gai izan. Nolanahi ere, nire aurreikuspenen akatsa izan zen. Hortaz, laugarren atal hori, goitik behera aldatu behar izan nuen, lortu nahi nuen emaitza lortzeko.

Honekin guztiarekin, espero ez diren aldaketak egiteko prest egon behar zarela ohartu nintzen. Sarri aurreikuspenak egiten ditugu, guztia planifikatua izan ohi dugu, eta buruko eskema aldatzeak, nahi ala ez, nahiko lan ematen digu.

Sare sozialen kasua ere mahaigaineratu nahiko nuke, uste baino indar handiagoa baitu. Egungo gizartean, proiektu bat garatzean, ezinbesteko garrantzia dute sare sozialek; azken funtsean, bertatik egiten baitzara ezagun, eta jendearengana heltzeko egun dagoen bide zuzenena da. Uste ez nuen lan gehigarri bat izan da, atal bakoitzaren ostean, beste hainbeste denbora eskaini behar izaten bainien sareei.

Azken kontu gisa, hamaika ideia izan ditut prozesu guztian zehar, lantzeko gai andana bilduz; arazoa, horiek gorpuztean zegoen. Ez da bide erraza izan kirolariak nahiz profesionalak topatzea, hizpide hartutako gaiarekin zerikusia dutenak.

BIBLIOGRAFIA

Balerdi, Ander; Esnal, Haritz eta Orbegozo, Julen (2021). *Hitzerditan Blai* [On-line audio fitxategia], eskuragarri hemen: <https://open.spotify.com/show/63H6QWVvoe2K2B9YBiRSkK>. (Kontsulta eguna: 2023/05/12).

Euskadi Irratia (EITB). *Idoloak* [On-line audio fitxategia], eskuragarri hemen: <https://open.spotify.com/show/0WmeLfluK7EFheJrXWLABF>. (Kontsulta eguna: 2023/05/12).

Euskadi Irratia (EITB). *Katedra* [On-line audio fitxategia], eskuragarri hemen: <https://open.spotify.com/show/0ahrS8BiOsZakRkC9LtOvk>. (Kontsulta eguna: 2023/05/12).

Euskadi Irratia (EITB). *Kirol Legez* [On-line audio fitxategia], eskuragarri hemen: <https://open.spotify.com/show/1Po5j9kL6HoZvRQSW8OUwf>. (Kontsulta eguna: 2023/05/12).

Garmendia, Maddi eta Urkiri, Ane (2023). *Kirolari Gaittun*. [On-line audio fitxategia], eskuragarri hemen: <https://open.spotify.com/show/0cxUzyeuCb6IVmjRU2Q8Ei> (Kontsulta eguna: 2023/05/12).

Karrera, Garazi (2023). *Aldageletan*. [On-line audio fitxategia], eskuragarri hemen: <https://open.spotify.com/show/5Og9YCD0SyGFwtXVU3FNw8?si=a8928f0d63dd4c42&nd=1> (Kontsulta eguna: 2023/05/12).

Karrera, Garazi (2023). *Aldageletan*. [On-line bideo fitxategia], eskuragarri hemen: <https://www.youtube.com/@aldageletan> (Kontsulta eguna: 2023/05/12).

Miranda, Jon (2023) "Kirolaren ezkutuko aldeaz". Berria.eus [On-line], eskuragarri hemen: <https://www.berria.eus/albisteak/225360/kirolaren-ezkutuko-aldeaz.htm> (Kontsulta eguna: 2023/03/12).

Miranda, Jon (2023) "Kirolaren ezkutuko aldeaz". Gipuzkoako Hitza [On-line], eskuragarri hemen: <https://gipuzkoa.hitza.eus/2023/03/10/kirolaren-ezkutuko-aldeaz/> (Kontsulta eguna: 2023/03/12).

Miranda, Jon (2023) "Kirolaren ezkutuko aldeaz". Tolosaldeko Ataria [On-line], eskuragarri hemen: <https://ataria.eus/irura/1678437928294-kirolaren-ezkutuko-aldeaz> (Kontsulta eguna: 2023/03/12).

Radio Marca Vitoria-Gasteiz (2023). *Kiroleros* [On-line audio fitxategia], eskuragarri hemen: <https://open.spotify.com/show/6pUysiq48mGftuaILLZdOB> (Kontsulta eguna: 2023/02/21).

ALDAGELETAN

Rodríguez, Miguel Ángel (2023). *Inteligencia Deportiva* [On-line audio fitxategia], eskuragarri hemen: <https://open.spotify.com/show/7EltbrO1NFzzJB0WuPlq8U> (Kontsulta eguna: 2023/05/10).

Tolosaldeko Ataria (2023). *Aldageletan* [On-line], eskuragarri hemen: <https://ataria.eus/irratia/aldageletan> (Kontsulta eguna: 2023/05/10).

Vázquez, Marcos (2023). *Radio Fitness Revolucionario* [On-line audio fitxategia], eskuragarri hemen: <https://open.spotify.com/show/24yb6nRi4StqHhxGzGMTc8> (Kontsulta eguna: 2023/05/10).

ERANSKINAK

Ezin gonbidatuek izandako jarrera eskertu gabe utzi. Musutruk egindako elkarrizketa batez gain, elkarlanean egindako lana, euren sare sozialetan zabaldu dute, eta ilusio berezia egin dit horrek. Zalantzarik gabe, lanean jarraitzeko indarra ematen du.

← Tweet

Aritz Olagoi retwiteo

 **KirolPsikologia**
@Kirolpsikologia

Garazi Karrera-ren Aldageletan podcast-eko 2. atalean parte hartu nuen "Kirol-eroak" izeneko atalean, kirola obsesio bihurtu ote den aztergai hartuta.

open.spotify.com/episode/261rXB...

Zuen ikuspuntu edo ideiak jasotzea ere eskertuko nuke.
[Traducir Tweet](#)



open.spotify.com
02 KIROL-EROAK
Listen to this episode from ALDAGELETAN on Spotify.
Onura fisiko, psikologiko eta sozialak dakartza kirola ...

12:36 p. m. · 28 feb. 2023 · 146 Reproducciones

1 Retweet

Iturria: norberak egina (2023)

 **Ainhoa Azurmendi Echegaray**
@AinhoaAtxur

Garrantzitsua iruditzen zait ahal deten heinean ikasleei laguntzea; gure arloagatik interesa duten eta hausnartu nahi duten ikasleen eskariei erantzuna ematea. Hemen Garazi Karrera Lopetegi egiten ari den GAL-aren aletxo bat. Maila handia dakarte!



open.spotify.com
06 INDARKERIA KIROLEAN
Listen to this episode from ALDAGELETAN on Spotify.
"Kirolean oraindik definitzeko dago zer den abusua eta zer..."

8:36 PM · 2023 api. 30 · 119 Views

Iturria: norberak egina (2023)



Iturria: norberak egina (2023)