



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche

Grado en Comunicación Audiovisual

Trabajo Final de Grado

Curso Académico 2017-2018

---

**El documental como respuesta audiovisual para  
visibilizar a la mujer en el mundo del *crossfit***

---

**Alumna:**  
**Pérez Belmonte, Hilda**

**Tutor:**  
**Ramos Lahiguera, Carlos Manuel**

# Resumen

A través de una pieza documental intentaremos dar a conocer qué es el *crossfit* y cómo se vive esta disciplina deportiva. De la mano de nueve testimonios de atletas mujeres del box<sup>1</sup> *Crossfit Rabasa* en Alicante, trataremos de darle un enfoque de género al documental para intentar romper estereotipos formados con respecto a este deporte y sus seguidores, debido a su carácter extremo y su intensidad física.

# Palabras clave

Documental, *crossfit*, mujer, deporte, género

# Abstract

Through a documentary piece we will try to make known what the crossfit is and how this sport discipline is lived. With the help of new testimonies of female athletes from the Crossfit Rabasa box in Alicante, we will try to give a genre approach to the documentary to try to break stereotypes formed with respect to this sport and its followers, due to its extreme nature and its physical intensity.

# Keywords

Documentary, *crossfit*, woman, sport, gender

---

<sup>1</sup> Nombre por el cual se conoce al recinto donde se hace *crossfit*.

# Índice

Resumen .....	2
Palabras clave .....	2
Abstract.....	2
Keywords.....	2
Índice .....	3
1. Introducción.....	5
2. Objetivos.....	8
Objetivo principal.....	8
Objetivos secundarios.....	8
3. Metodología.....	9
4. El audiovisual y el crossfit. Estado de la cuestión.....	10
5. Referentes .....	13
Referentes temáticos (La mujer deportista en España) .....	13
Referentes visuales .....	15
6. Fases de la producción audiovisual .....	20
Guion literario .....	20
Previsión de localizaciones, tiempos y fechas de rodaje. <i>Scouting</i> .....	22
Casting.....	23
Guion técnico.....	24
<i>Planing</i> del proyecto.....	27
Esquema de luces.....	27
Necesidades técnicas (imagen y sonido)/ Desglose .....	28
7. Resultados.....	29
8. Conclusiones.....	31
9. Bibliografía.....	32
10. Anexos.....	34
Anexo 1. Tabla con la planificación de las fases de.....	34
Producción.....	34
Anexo 2. Esquemas de luces .....	35
Para las entrevistas.....	35



# 1. Introducción

Este trabajo surge a raíz de unas cuestiones que surgieron de mi propia experiencia como practicante de *crossfit*. Desde que comencé con este deporte, mucha gente me ha hecho preguntas impertinentes poniendo en duda mi feminidad: ¿van muchas mujeres o son todos hombres?, ¿no te vas a poner demasiado musculada?, ¿se te va a poner la espalda como la de un hombre? O ¿eso no es muy duro para ti? Desde el primer momento me di cuenta de que hay muy poco conocimiento sobre qué se hace en *crossfit* y cómo es el ambiente en el box.

Crossfit no es un deporte de hombres, bueno sí lo es, pero también lo es de mujeres. Las mujeres vienen pisando fuerte en las competiciones de *crossfit* y nos atrevemos a decir que es una de las pocas disciplinas donde las mujeres provocan la misma admiración que los hombres y donde son iguales e incluso más reconocidas. (SBEMW, 2017)

Investigando sobre el tema e interesándome por él, me di cuenta de que a nivel audiovisual y más concretamente en el género documental ha comenzado hace muy pocos años a hablarse de la mujer como parte de la comunidad *crossfit*.

Antes, aunque ahí estaba, era un mero bulto en la parte posterior del plano, siempre desenfocado, como transición rápida entre prueba y prueba masculina o como acompañante del atleta masculino. Esto se ve muy bien en el documental que realizaron sobre los segundos *Reebok CrossFit Games*<sup>2</sup>, *Every Second Counts* (2009).

---

<sup>2</sup> “Los *Reebok CrossFit Games* son la fase final de una larga clasificación de CrossFit. Es el máximo nivel en el que puede competir un atleta en el ámbito oficial de CrossFit” (Ávila, Analbel Ávila, 2015)

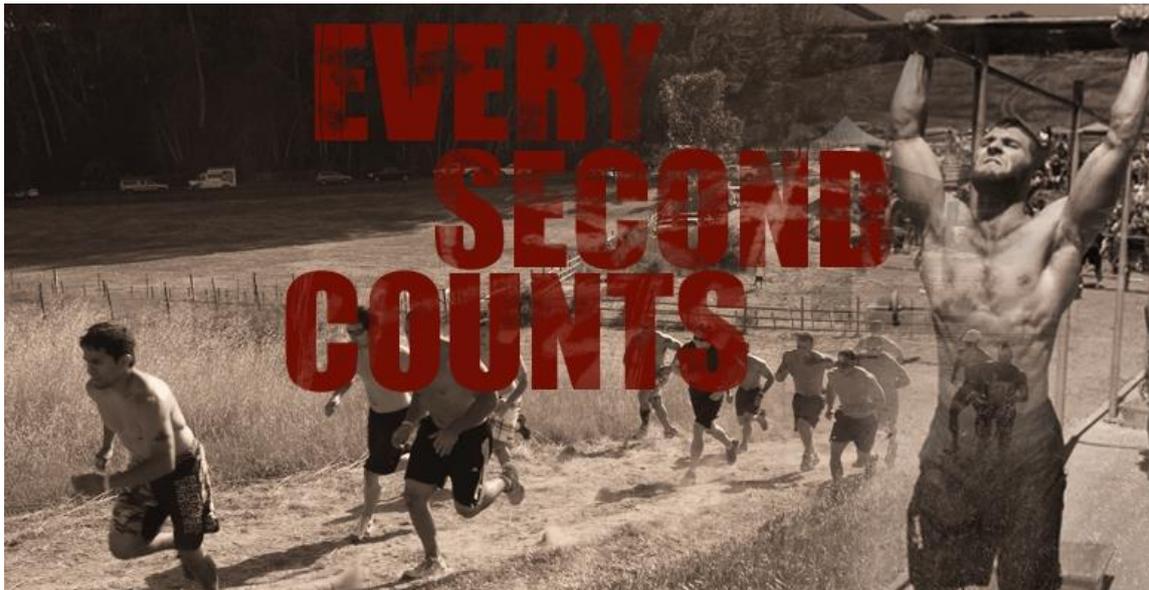


Figura 1 Cartel promocional del documental *Every Second Counts*

En él podemos ver como se acompaña a cinco deportistas hombres, que se preparan para los *Reebok CrossFit Games* de 2008. Y aunque esta competición tengan desde siempre dos categorías: una masculina y otra femenina, solo nos documentan la masculina.

Este poco interés hacia la atleta femenina no es un caso aislado de este documental o los inicios del *crossfit*. En España es común en casi todos los deportes. En *Campeonas invisibles*, un documental realizado para reivindicar los éxitos deportivos de las mujeres españolas, vemos que en baloncesto, fútbol, judo, atletismo... sucede lo mismo. Las mujeres no disponemos del reconocimiento ni la difusión que tendría Rafa Nadal, Pau Gasol o Fernando Torres, por poner un ejemplo, en su deporte por el mero hecho de ser mujeres. La presencia de la mujer en la prensa deportiva es solo del 5%<sup>3</sup>. Esto resulta irónico ya que en las últimas olimpiadas<sup>4</sup>, como en las anteriores<sup>5</sup>, el mayor número de medallas las ganan ellas.

Ana Carrascosa judoka profesional<sup>6</sup> narra en *Campeonas invisibles* parte de su frustración: “(...) el esfuerzo no entiende de sexos, ni entiende de deportes. Los deportistas todos tenemos los mismos objetivos y luchamos de la misma manera.

<sup>3</sup> Según una investigación de la Universidad Carlos III de Madrid, 2014.

<sup>4</sup> Olimpiadas de Río 2016: 17 medallas españolas donde 9 fueron medallas femeninas (de las cuales la mayoría son oro y plata) y 8 fueron masculinas (de las cuales la mitad son bronce)

<sup>5</sup> Olimpiadas de Londres 2012: 17 medallas españolas de las cuales 11 fueron femeninas.

<sup>6</sup> Ganadora de dos medallas en el Campeonato Mundial de Yudo entre los años 2009 y 2011, y cuatro medallas en el Campeonato Europeo de Yudo entre los años 2002 y 2011.

Entonces que tu reconocimiento no sea el mismo que el de otros pues eso personalmente duele”.

Estos datos no hacen más que sumar y llevarnos al desarrollo de este trabajo, la realización de un documental donde visibilizar la figura de la mujer en deportes de alto rendimiento, en específico el *crossfit*.

¿Por qué el *crossfit* y no cualquier otro deporte? He elegido el *crossfit* debido a que es un deporte nuevo y de moda que acaba de entrar apenas hace unos años en España pero que promete quedarse.<sup>7</sup> Además sus características de alta intensidad y gran esfuerzo tienden a encasillarlo como un deporte de “superhombres”. O así lo afirman en el titular de un artículo de *El País* "Precaución: este deporte es solo para superhombres"<sup>8</sup>. Queriendo hacer referencia a que es un deporte duro, exigente, que requiere fuerza, resistencia, explosividad... Lo etiquetamos de masculino, solo los hombres pueden desempeñarlo e incluso no todos, solo los “superhombres” son capaces.

Viendo que la realidad que hay en un box de *crossfit*, por mi experiencia personal, es muy diferente a lo que se ve de puertas para afuera. Analizaremos mediante diversas entrevistas qué perfiles femeninos podemos encontrar en un box, cómo sienten ellas su deporte y si perciben esta desigualdad.

Con esto realizaremos un documental de alrededor de 15 minutos exponiendo sus experiencias y dejando una huella audiovisual de cómo es realmente entrenar en *crossfit*. Esto lo haremos intentando romper cualquier tipo de cliché que se pueda haber generado en torno a este deporte.

---

<sup>7</sup> Según el periódico digital La Gaceta <https://gaceta.es/reportajes/crossfit-fitness-puro-18102014-1049/>

<sup>8</sup> Para más información véase el artículo, disponible online:

[https://elpais.com/elpais/2015/05/06/buenavida/1430907469\\_328947.html](https://elpais.com/elpais/2015/05/06/buenavida/1430907469_328947.html) Fecha de consulta 17/07/2018

## 2.Objetivos

### Objetivo principal

Realizar un documental que visibilice de un modo positivo a las mujeres que hacen *crossfit*<sup>9</sup>, destacando la presencia de la mujer en un deporte tradicionalmente asociado al público masculino.

### Objetivos secundarios

- Recopilar documentación sobre el *crossfit* a nivel teórico.
- Analizar el ambiente que hay en el box de forma objetiva e intentar plasmarlo en el documental de la manera más fiel posible a la realidad.



---

<sup>9</sup> Crossfitters

### 3. Metodología

Como parte de la metodología, realizaremos un acopio de documentación bibliográfica y videográfica visualizando documentales, reportajes, entrevistas y películas con temática de *crossfit*, la mujer o el deporte con la finalidad de tener una perspectiva general de qué se ha hecho hasta la fecha en torno a este tema. Además extraeremos referentes tanto temáticos como visuales para construir nuestro documental.

Haremos un guion de lo que queremos plasmar en la pieza audiovisual. A nivel literario formaremos una estructura temática la cual que nos gustaría seguir. En base a los bloques marcados en la clasificación anterior, realizaremos las preguntas que más tarde se les harán a las entrevistadas. A nivel técnico señalaremos qué planos nos van a hacer falta y cómo realizarlos.

Acordaremos un lugar y unas fechas de rodaje y también realizaremos un desglose de necesidades materiales dependiendo de la localización y la tarea a grabar. Esta clasificación tendremos que dividirla a su vez en dos necesidades, por un lado las necesidades que requiere la imagen y por otro las necesidades que requiere el sonido. Como parte de la preproducción habrá que planificar los esquemas de luces de cada entrevista para que en el momento de grabar este todo claro y no perder tiempo. Una vez en postproducción montaremos el documental en base a lo que hemos acordado en el guion literario y en los tiempos que hemos planificado anteriormente. El documental será subido a YouTube para una mejor distribución del mismo.

## 4.El audiovisual y el crossfit. Estado de la cuestión

Por un lado, un documental es: “dicho de una película cinematográfica o de un programa televisivo: Que representa, con carácter informativo o didáctico, hechos, escenas, experimentos, etc., tomados de la realidad” (Real Academia Española, 2017)

El documental es tan antiguo como el cinematógrafo<sup>10</sup>. Los primeros documentos de vídeo que se tienen de la historia son situaciones cotidianas no ficticias que pretendía documentar algún suceso como film *La Sortie de l'Usine Lumière à Lyon* (la salida de una fábrica en Lyon).



*Figura 2 Fotograma de primer vídeo que se tiene constancia La Sortie de l'Usine Lumière à Lyon*

Por otro lado, el *crossfit* es un sistema de entrenamientos capaz de trabajar las capacidades físicas del ser humano más destacadas: resistencia cardiovascular - respiratorias, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión. Además se trata de un programa de

---

<sup>10</sup> Desarrollado en 1895 por los hermanos Lumière se trata de un aparato capaz de capturar el movimiento a partir de fotografías.

ejercicios con movimientos funcionales en el día a día como saltar, correr, levantar peso... desarrollado en una alta intensidad.

El *crossfit* surge gracias a Greg Glassman preparador físico de la policía de California. En 2001 comenzó a probar este tipo de entrenamientos para desarrollar las capacidades físicas más allá de simples ejercicios analíticos, buscando una forma física lo más completa posible. Poco a poco empezó a correr la voz y se empezaron a unir a estos entrenamientos bomberos, marines y militares por su efectividad. Hasta que personas, que solo entrenan por salud y diversión, decidieron probar y convertirlo en el fenómeno que es a día de hoy. La competición oficial de este deporte otorga a sus vencedores el título de hombre y mujer más en forma del mundo. A nivel nacional contamos cada vez más con atletas que intentan competir en categorías internacionales como es el caso de Rita García, Alexander Anasagasti o Elia Navarro.

En el sector audiovisual sobre el *crossfit* encontramos 6 documentales a destacar por su relevancia:

#### ***Every Second Counts***

Como hemos explicado en la introducción este documental narra el viaje de cinco atletas en su preparación para los *Reebok CrossFit Games* de 2008. Dos jornadas con ejercicios extremos los cuales determinarán quién es el hombre y la mujer más en forma del mundo. Los primeros juegos<sup>11</sup> fueron en 2007 y al ver la gran repercusión que tuvieron para los siguientes documentaron todo el proceso.

#### ***Fittest on Earth: The Story of the 2015 Reebok CrossFit Games***

Este documental nos permite ver las dimensiones que ha alcanzado el *crossfit* en apenas unos años. Las pruebas ahora se dividen en 13 eventos durante 5 días. Narra la historia de los juegos en 2015, acompaña a 8 de los mejores atletas durante todos los juegos, y además nos deja ver tras bastidores cómo viven esos días y qué les hace ser los mejores para estar allí.

Este documental incluye por primera vez a atletas mujeres, contando y mostrando lo mismo que sus compañeros.

---

<sup>11</sup> Juegos es otra forma de llamar a los *Reebok CrossFit Games*

### ***Froning: The Fittest Man in History***

Este documental narra la historia de Rich Froning Jr y sus 4 títulos en los *Reebok CrossFit Games*, 5 subidas al podio, 16 triunfos en eventos y 35 resultados entre los cinco primeros. Heber Cannon nos cuenta quién es este hombre y nos muestra su faceta de atleta, de hijo, esposo y nuevo padre.

### ***Fittest on Earth: A Decade of Fitness***

Narra cómo se desarrollan los *Reebok CrossFit Games* de 2016. Nuevamente cuenta cómo lo viven los mejores atletas y cómo son capaces de superar los 15 eventos durante 5 días. Estos juegos tienen como elemento sorpresa la vuelta al Rancho.<sup>12</sup> Y la temática de la fuerza mental necesaria para afrontarlos y ser el hombre y la mujer más en forma del mundo.

### ***Functional Fitness***

*Functional Fitness* cuenta las historias de propietarios de varios box de *crossfit* y alguna historia de atletas que acaban de emprender su viaje en el mundo del *crossfit*. Nos cuenta cómo es la comunidad que se crea a nivel más cotidiano y mundano.

### ***The Redeemed and the Dominant***

Los *Reebok CrossFit Games* de 2017. Ya se ha formado un modelo de documental anual para perpetuar lo que sucede durante esos días. En este documental podemos ver un especial hincapié en la temática de las drogas con la finalidad de dar la talla en los ejercicios. Los atletas condenan el uso de estas y niegan categóricamente haber tomado ninguna sustancia.

A nivel de España me he encontrado muy reiteradamente vídeos explicativos en YouTube, entrevistas, reportajes y artículos en el periódico AS, de una crossfitter llamada Anabel Ávila. Anabel se dedicó a cubrir ese hueco que había de información sobre el *crossfit* y cómo está el panorama español, sacando a la luz un poco lo que está pasando. Entre su bagaje encontramos entrevistas como a Eva Cortiella<sup>13</sup>, la primera

---

<sup>12</sup> Lugar donde se desarrollaron los primeros *Reebok Crossfit Games*

<sup>13</sup>Para más información sobre esta entrevista visite:

[https://as.com/opinion/2018/04/13/blogs/1523636403\\_443175.html](https://as.com/opinion/2018/04/13/blogs/1523636403_443175.html)

atleta en lograr clasificarse en unos regionales y la atleta que más veces ha representado a España, o haciendo un seguimiento de cerca de los *Reebok CrossFit Games* 2018.<sup>14</sup>

## 5.Referentes

### Referentes temáticos (La mujer deportista en España)

#### *Campeonas invisibles*



Figura 3 Cartel promocional del documental *Campeonas invisibles*

Dirección: Paqui Méndez

Guion: Paqui Méndez y Ana Victoria Pérez

Año: 2016

“El documental dirigido por Paqui Méndez ahonda en la falta de visibilidad y reconocimiento de las deportistas españolas” (Elliot, 2016) Además de que la temática está estrechamente relacionada con nuestro documental. La duración del documental que ronda los 15 minutos me parece una buena apuesta. También el no tener narrador que nos vaya dirigiendo y que sean las entrevistas las que profundicen por ellas solas en el documental.

---

<sup>14</sup> Para más información sobre este artículo en concreto visitar:  
[https://as.com/opinion/2018/07/26/blogs/1532628202\\_171960.html](https://as.com/opinion/2018/07/26/blogs/1532628202_171960.html)

## *Cuestión de pelotas*



*Figura 4 Fotograma extraído del documental y parte del cartel promocional*

Dirección: Arantxa Echevarría

Guion: Javier Castro

Año: 2010

Documental de hace 8 años que narra cómo estaba el panorama del fútbol femenino y de sus dificultades a la hora de ser una futbolista profesional, las posibilidades eran casi inexistentes.

## Referentes visuales

*Froning: The Fittest Man in History*



Figura 5 Fotograma extraído del documental *Froning: The Fittest Man in History* Dirección: Heber Cannon

Dirección: Heber Cannon

Guion: Heber Cannon, Charlie Dube y Sean Woodland

Año: 2015

Documental homenaje a Rich Froning por ser el hombre que más veces ha ganado los *Reebok CrossFit Games* de seguido en ese momento. Considerado de los hombres más fuertes de la historia en el documental, grabaron como ganaba sus terceros juegos en individual. Por un lado, la predisposición de varias cámaras en la entrevista, incluso alguna lateral moviéndose me ha parecido una característica enriquecedora del audiovisual, le aporta dinamismo. Que esté grabada la entrevista principal del protagonista en un box de *crossfit* contextualiza y aporta información al espectador.

También cabe destacar que los box de *crossfit* son lugares oscuros, pretendiendo parecerse a un almacén. En esta entrevista contamos con una luz principal a la derecha del sujeto y una luz trasera de contra que le favorece mucho al sujeto. Es una buena referencia para hacer más tarde nuestro esquema de luces.

Por otro lado al finalizar el documental los créditos se presentan en blanco y negro y con un cierto movimiento y dinamismo que sería muy atractivo usar unas características similares en la introducción de nuestro documental antes de poner el título.



Figura 6 Fotograma de los créditos del documental Froning: The Fittest Man in History

*For real*

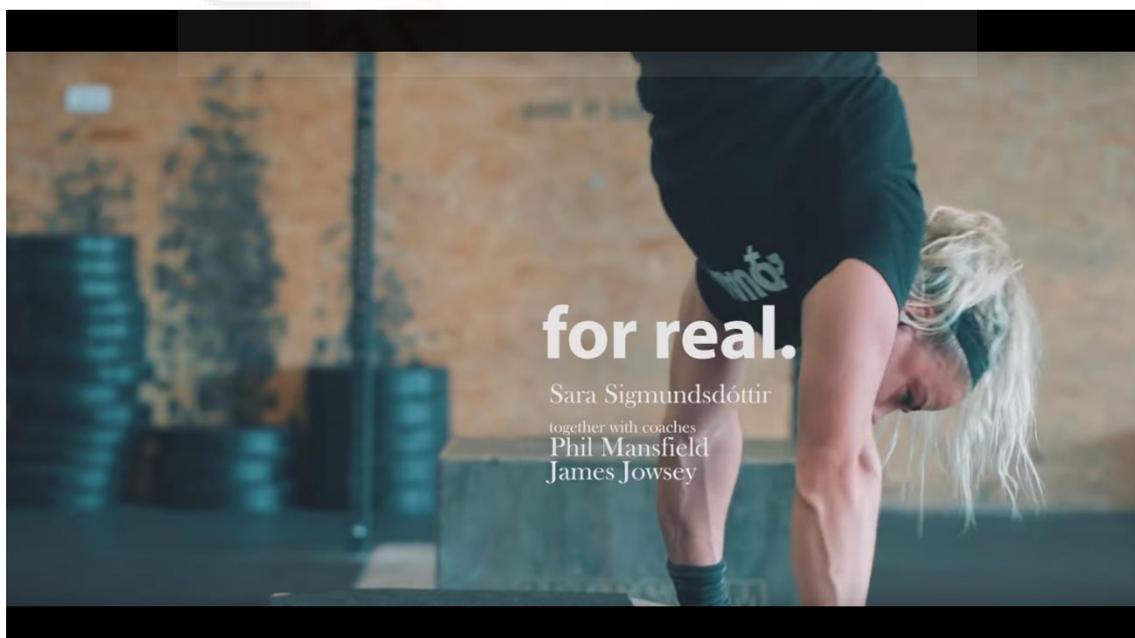


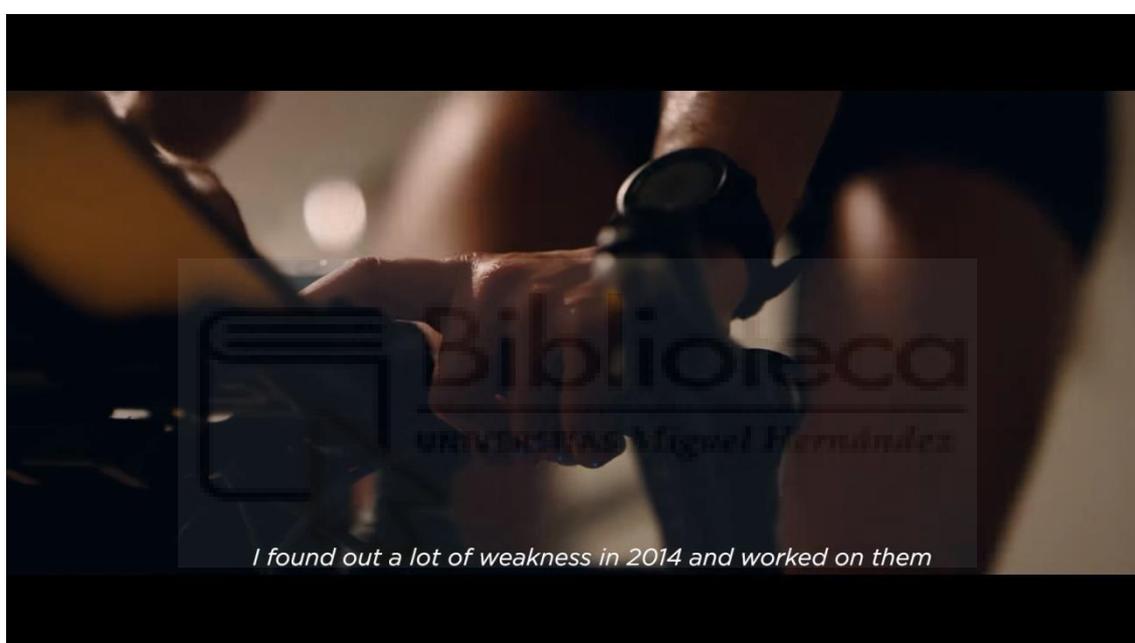
Figura 7 Fotograma extraído de la mini serie For real que se encuentra en YouTube

Realización: Rode South Film a Josh Hodge Production

Canal de YouTube: REDPILL Training

Año: 2018

Aunque no se trate de un documental convencional sino de una serie de capítulos subidos a YouTube. En estos vemos el entrenamiento de Sara Sigmundsdóttir<sup>15</sup> y su día a día. De este audiovisual sacaría los colores empleados. Podemos notar que ha habido un etalonaje<sup>16</sup> en postproducción y eso ha hecho que sean piezas más atractivas de visualizar. También la diversidad de planos durante los entrenamientos y los movimientos de cámara suaves son características que me gustaría trasladar a nuestro documental.



*Figura 8 Fotograma extraído de la mini serie For real que se encuentra en YouTube*

---

<sup>15</sup> Atleta islandesa activa de los *Reebok CrossFit Games*. Consiguió la tercera posición en 2015 y 2016.

<sup>16</sup> “El etalonaje es una corrección de color con fines estéticos”. (Prats, 2015)

***BEASTMODE - CrossFit Motivation***



*Figura 9* Fotograma extraído del vídeo *Beastmode – CrossFit Motivation*

YouTube en el canal Marvin M

Año: 2017

Vídeo subido a YouTube por Marvin M. se trata de un audiovisual que tiene como fondo fomentar la motivación y enseñar un resumen del esfuerzo empleado durante los *Reebok CrossFit Games*. De este vídeo destacaría las cámaras lentas para enfatizar los movimientos rápidos o los ejercicios que requieren mucha fuerza.



*Figura 10* Fotograma extraído del vídeo *Beastmode – CrossFit Motivation* subido a YouTube en el canal Marvin M

## *The Illusionist*

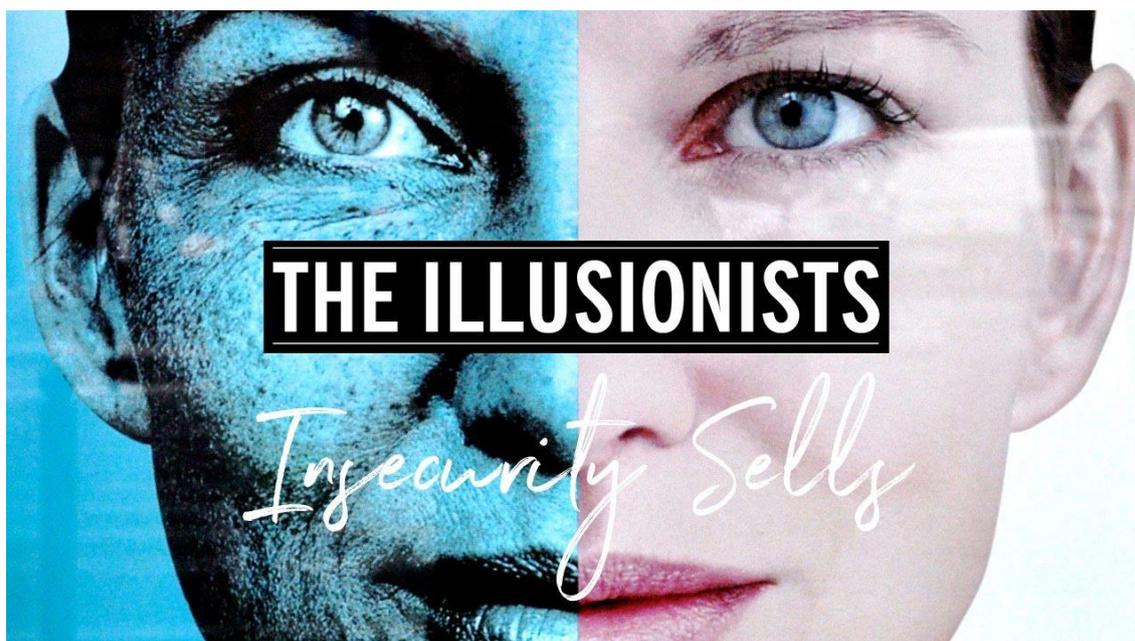


Figura 11 Imagen extraída de la miniatura de YouTube del canal The Illusionists

Dirección: Elena Rossini

Guion: Elena Rossini y Laura Minnear

Año: 2015

Elena Rossini resume su documental en su página web<sup>17</sup> así: “*The Illusionist* is an English language, feature-length documentary about the commodification of the body and the pursuit of ideal beauty around the world” Una traducción aproximada sería: “*The Illusionist* es un documental inglés sobre la mercantilización de cuerpo y la búsqueda del ideal de belleza en todo el mundo”.

Esta directora italiana apostó por un inicio que, a mi modo de ver, resulta muy atractivo y que invita a seguir viendo el documental. Utilizó la famosa obertura de la ópera *Guillermo Tell*, compuesta por Gioachino Rossini. Y famosa por ser utilizada en *La naranja mecánica* (*A Clockwork Orange*) dirigida por Stanley Kubrick en 1971. Para que mediante un montaje sencillo introduciéramos en el contexto de lo que vamos a ver en su documental. Me parece un inicio que funciona y me gustaría hacer algo parecido en mi trabajo.

<sup>17</sup> Para visualizar la página web y más información sobre Elena Rossini: <https://elenarossini.com/>

## 6.Fases de la producción audiovisual

### Guion literario

Introduciremos el documental con planos a cámara lenta de hombres practicando *crossfit*. Sacaremos planos cerrados para intensificar las acciones y sobretodo procuraremos sacar ejercicios donde la fuerza ocupe un papel principal, para causar mayor impacto. Esta sucesión de imágenes irá acompañada de música clásica.

Tras esa introducción colocaremos el título del documental y su subtítulo *Beast mode on: crossfit contado por ellas*. El documental proseguirá con la voz en off de Noelia Gil Parra, coach y propietaria de CrossFit Rabasa, explicándonos qué es el *crossfit*, para qué sirve, quién suele ir al box y qué se encuentra. A continuación las entrevistadas se presentarán y conoceremos los testimonios de cómo llegaron a practicar *crossfit*.

Dependiendo de cuales sean las respuestas a las siguientes preguntas el documental tomará un camino u otro, pero los bloques temáticos que me gustaría que saliesen son: presentaciones de ellas y el *crossfit*, el ambiente en el box, si se sienten diferente a un hombre cuando entrenan y qué les aporta el *crossfit*.

Dependiendo de la experiencia que tenga la entrevistada serían más interesantes unas que otras. Por ello hemos creado una clasificación por experiencia y vinculación al *crossfit*. En siguiente tabla se enumeran las preguntas a realizar dependiendo de la entrevistada.

<b>PREGUNTAS/TIPO DE ENTREVISTADA</b>	<b>DUEÑA DE UN BOX/ COACH</b>	<b>COMPITIENDO</b>	<b>ENTRENO POR SALUD (MÁS DE UN AÑO HACIENDO CROSSFIT)</b>	<b>MENOS DE UN AÑO</b>
¿Qué es el <i>crossfit</i> ?	x	x		
¿Cuándo comenzaste a hacer <i>crossfit</i> ? y ¿por qué?	x	x	x	x
¿Cómo es tu día a día?	x			
¿Qué importancia tiene entrenar para ti en un día?	x	x	x	
¿Qué valores piensas que te aporta el <i>crossfit</i> ?	x	x	x	x
¿Cómo es el ambiente en <i>crossfit</i> ?	x	x	x	x
¿Piensas que el <i>crossfit</i> es una disciplina igualitaria?	x	x	x	x
¿Te sientes diferente a los hombres cuando entrenas?	x	x	x	x
¿Qué cosas buenas te ha traído el <i>crossfit</i> ? ¿Y malas?	x	x	x	x
¿Qué opinas de los clichés negativos que envuelven la figura femenina de <i>crossfit</i> ?	x	x	x	x
¿Te ha pasado o afectado personalmente? ¿Cómo te sentiste?	x	x	x	x
¿Qué le dirías a una chica que se está planteando apuntarse a <i>crossfit</i> pero le da miedo por si llega un momento en el que no se ve atractiva o no le gusta su cuerpo? O ¿qué le da miedo no dar la talla o sentirse poco fuerte o masculina para eso?	x			

¿El <i>crossfit</i> es para todo el mundo?	x	x	x	x
¿Qué te hace volver al box?		x	x	x

Por último, los créditos irán acompañados de imágenes de mujeres practicando *crossfit* y pondremos la misma música que hemos utilizado en la introducción.

## Previsión de localizaciones, tiempos y fechas de rodaje.

### *Scouting*

Durante el mes de julio de 2018

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
9:00	Clase	Clase	Clase	WOD específico	Clase	Clase	
10:00	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase	WOD específico	Clase
11:00	WOD <sup>18</sup> específico		Clase		Clase	Clase	Clase
12:00		Clase		Clase		Clase	
13:00	Clase		Clase		Clase		
14:00							
15:00							
16:00							
16:30	Clase	Clase	Clase	Clase			
17:30	Clase	WOD específico	Clase	Clase	Clase		
19:00	Clase	Clase	Clase	Clase	WOD específico		
20:00	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		

<sup>18</sup> WOD: Workout Of the Day. Son ejercicios para cada día. Estos combinan ejercicios de gimnasia, levantamiento de peso y aeróbicos con el objetivo de crear un “atleta completo”.

21:00	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
-------	-------	-------	-------	-------	-------	--	--

### **Leyenda:**

El verde representa con posibilidades de grabar entrevistas en base a no interrumpir el funcionamiento normal del box y conseguir el mejor audio posible.

El amarillo son las clases que hay disponibles en el box en una semana.

Los granates son clases específicas para potenciar cualidades que luego usaremos en las clases normales. Son interesantes a la hora de coger planos recurso.

Blanco es cuando no hay clase.

## **Casting**

Tras darme vía libre en el box *CrossFit Rabasa* para grabar allí el documental me proponen varias candidatas que estarían dispuestas a hacer la entrevista y grabarlas un par de días entrenando. Estas serían:

- Saray Muñoz Sirvent
- Raquel Ramírez Guillem
- Noemí Lorenzo Bernardo
- Noelia Ato Gil
- María Irlés García
- Noelia Parra Gil
- María Carratalá Ramírez
- Berta García Gómez
- Laura Pérez Lledó

## Guion técnico

### LOCALIZACIÓN BOX CROSSFIT RABASA - INTERIOR ENTREVISTAS

Nº PLANO	TIPO DE PLANO	ACCIÓN	ANGULACIÓN	OBSERVACIONES O EJEMPLOS
1	PM	Atleta contesta preguntas relacionadas con el <i>crossfit</i>	Normal	
2	PM/PPL	Atleta contesta preguntas relacionadas con el <i>crossfit</i> (misma acción que la anterior pero desde una perspectiva más de perfil)	Normal	Dejar un poco de aire en el plano a los lados de las entrevistadas para un posible travelling digital que lo haremos en postproducción.

### LOCALIZACIÓN BOX CROSSFIT RABASA - INTERIOR CLASE CROSSFIT

Nº PLANO	TIPO DE PLANO	ACCIÓN	ANGULACIÓN	OBSERVACIONES O EJEMPLOS
1	PD	Manos con magnesio espolsándose a cámara lenta	ligeramente picado (probar cual queda más estética)	Probar a grabarlo en 60 ftg/s Ligeramente contra de luz para ver el magnesio volando
2	PD/PM	Brazo de una atleta mientras hace pull ups <sup>19</sup>	normal (subirse a un cajón)	
3	PD	Mano agarrando la jaula <sup>20</sup>	normal, ligeramente contrapicado	
4	PD	Marcador de tiempo	Contrapicado	
5	PM	Desde detrás del atleta levantando	Probar varias perspectivas	

<sup>19</sup> Dominadas.

<sup>20</sup> Es como se denomina a la estructura de hierro donde se practican los ejercicios de gimnásticos.

		pesas por encima de la cabeza		
6	PD	Pesa cayendo al suelo	Probar varias perspectivas	esta también es una opción
7	PM/PP	Atleta levantando peso	Probar varias perspectivas	pillar varias perspectivas
8	PM/PA	Explicación del WOD	normal	
9	PD	Pizarra	normal	escribiendo y ya escrita
10	PG	Gente escuchando la explicación (intentar pillar un escorzo)	normal	
11	PD	La jaula siendo iluminada para simbolizar que abren el box		si no es la jaula puede ser los balones, mancuernas, barras...
	PG	Coach explicando con la pica como coger la barra en el centro del plano, a los lado la gente con las barras		
	PD	Metiendo peso en la barra	Probar varias perspectivas	
	PG	Burpees	normal o ligeramente contrapicado	Contra de la calle fuerte
		Burpees con el slider		 <p><i>Figura 12</i> Imagen del documental <i>Functional Fitness</i></p>
	PD	Camisetas	normal	

		crossfit rabasa		
	PM	Kettlebel americano	normal	
	PM/PA	Escalando una cuerda		ligero contra
	PD	Cogiendo la kettlebell <sup>21</sup>	normal	 <p>Tengo náuseas, pero se me pasarán.</p> <p><i>Figura 13 Imagen del documental Functional Fitness</i></p>

### LOCALIZACIÓN PLAYA DE SAN JUAN - EXTERIOR FIESTA FIN DE VERANO

Nº PLANO	TIPO DE PLANO	ACCIÓN	ANGULACIÓN	OBSERVACIONES O EJEMPLOS
1	PG	Vemos como juegan a diversos juegos que han preparado los coach.	Normal	
2	PML	Aletas jugando a los juegos en la playa	Normal	Seguimiento de las carreras y movimientos de los diferentes jugadores
3	PD	Material que han llevado a la playa para jugar y seguir haciendo ejercicio	Probar diferentes perspectivas	
4	PM/PA	Interacciones cuando marcan o	Normal	Seguir movimiento de los atletas con la cámara

<sup>21</sup> Pesa rusa que consiste en una bola de hierro con un asa. Hay de diferentes pesos y es un elemento muy utilizado en el entrenamiento de *crossfit*.

		se dan ánimo		lo más fluido posible
--	--	--------------	--	-----------------------

## Planing del proyecto

El desarrollo del proyecto se plantea para los meses junio, julio y agosto y dividiremos el tiempo en función de las fases de producción de un audiovisual.

PREPRODUCCIÓN	Guion literario
	Guion técnico
	Scouting
	Casting
	Esquema de luces
	Busqueda de material
PRODUCCIÓN	Grabación de los entrenamientos
	Grabación de las entrevistas
	Grabación de planos para el inicio y final
POSTPRODUCCIÓN	Visionado de brutos
	Montaje de las entrevistas
	Montaje del documental
	Búsqueda de música
	Efectos especiales
	Memoria del proyecto

La tabla la podemos visualizar completa en el apartado anexo 1

## Esquema de luces

Como parte de la preproducción nos disponemos a realizar los diferentes esquemas de luces que nos vamos a encontrar durante las entrevistas y entrenamientos. Para ello usaremos el *Lighting Diagram creator*<sup>22</sup>, un programa online y gratuito que te permite realizar tus esquemas de luces.<sup>23</sup>

<sup>22</sup> Para más información sobre este programa online visite: <http://www.lightingdiagrams.com/Creator>

<sup>23</sup> Para visualizar los esquemas de luces ir al anexo 2.

## Necesidades técnicas (imagen y sonido)/ Desglose

LUGAR	Box CrossFit Rabasa
ACCIÓN A GRABAR	Entrevistas
MATERIAL PARA IMAGEN	Focos, 2 trípodes, cámara réflex canon 7d mark ii, cámara réflex canon 5d mark ii, alargador, óptica 50mm obtertura 1.8, óptica 24 – 70mm obtertura 2.8, reflector, antorcha led
MATERIAL PARA SONIDO	Micrófono de solapa smartlav+ rode, grabadora
MATERIAL ADICIONAL	4 baterías, 2 tarjetas de 64gb, una silla o cajón donde sentar a las entrevistadas

LUGAR	Box CrossFit Rabasa
ACCIÓN A GRABAR	Clases de <i>crossfit</i>
MATERIAL PARA IMAGEN	Cámara réflex canon 7d mark ii, óptica 50mm obtertura 1.8, óptica 24 – 70mm obtertura 2.8, reflector, antorcha led, estabilizador, monopode, cámara compacta sony $\alpha$ 5000
MATERIAL PARA SONIDO	Micrófono Rode de cañón
MATERIAL ADICIONAL	4 baterías, 2 tarjetas de 64gb y una de 32gb

LUGAR	Playa de San Juan
ACCIÓN A GRABAR	Encuentro fin de verano
MATERIAL PARA IMAGEN	Estabilizador, canon 7d mark ii, óptica 24 – 70mm obtertura 2.8
MATERIAL PARA SONIDO	Micrófono Rode de cañón
MATERIAL ADICIONAL	4 baterías, 2 tarjetas de 64gb

## 7. Resultados

Como resultado definitivo hemos realizado el documental que teníamos previsto como objetivo principal.



Figura 14 Imagen de portada del documental *Beast Mode On Crossfit contado por ellas*

Link del documental:

<https://www.youtube.com/watch?v=1j9NA5EopMQ&feature=youtu.be>

La documentación ha resultado muy positiva de cara a la adquisición de referentes que han sido punto de partida para la creación estética y conceptual. Hemos visualizado documentales, reportajes, entrevistas y películas con temática de *crossfit*, la mujer o el deporte con la finalidad tener una perspectiva general de qué se ha hecho hasta la fecha. Con la realización de un documental sobre *crossfit* contado por mujeres, sus experiencias, sus impresiones y sus conclusiones yo creo que he dejado claro el mensaje que quería transmitir: las mujeres forman parte de este deporte tanto como los hombres.

En el documental hay una sección dedicada a analizar el ambiente que hay en el box de forma objetiva e intentar plasmarlo en el documental de la manera más fiel posible a la realidad. Son ellas las que nos cuentan cómo se sienten cada vez que van y qué les hace volver. Todas coinciden en que una de esas cosas es el ambiente con el que se encuentran cuando llegan. Por mi parte, para conseguir la mayor naturalidad de los atletas, he realizado la grabación de determinados planos durante los entrenamientos con una cámara compacta en lugar de una réflex. Esta decisión me ha dado la

posibilidad de camuflarme más, es decir, al no ser una cámara tan voluminosa como una réflex he podido pasar más desapercibida ante los ojos de los atletas y así consiguiendo unas expresiones y unas actuaciones más naturales. Además, otro factor positivo de haber usado esta cámara ha sido la estabilización del plano durante la grabación por su poco peso.

No obstante teniendo en cuenta las limitaciones del proyecto y de cara a futuras investigaciones, a continuación se describen mis impresiones de lo que mejoraría.

Me hubiera gustado sacar el tema de hacer *crossfit* durante el embarazo. Me pareció un tema muy interesante para tratar por el desconocimiento que puede haber sobre este, pero por cuestiones de duración del documental no ha sido posible. Me debatí si ponerlo o no, pero para dedicarle menos de un minuto ya que el documental quería que durase 15 minutos aproximadamente y este no era el tema a tratar, decidí no ponerlo. Aunque no lo descarto para futuros proyectos.

Durante las grabaciones de la entrevista (a excepción de las de Noelia Parra, Saray Muñoz y Raquel Ramírez) había mucho ruido ambiente porque el box estaba en funcionamiento, como en el caso de Laura Pérez y Berta García, o porque el box está al lado de una carretera muy transitada. El ambiente es fiel al que suele haber en ese sitio en concreto, pero sí que para próximas entrevistas procuraré tener en cuenta ese factor, que puede haber una carretera al lado y no ser viable ese lugar para grabar sonido.

Nunca había hecho entrevistas yo sola y puedo haber pecado de novata o poco experimentada a la hora de preguntar, tendría que haber fluido más una conversación con determinadas entrevistadas que solo limitarme a las preguntas. Con algunas se prestaba a conversación como con Raquel o Saray pero con otras no. Me gustaría aprender herramientas para poder sobrepasar esa barrera que, sin querer, ponemos las personas ante la cámara o delante de un entrevistador desconocido y poder sacar testimonios más naturales. Aunque no me disgusta para nada el resultado obtenido. He descubierto un campo que me gusta y me ha parecido muy interesante.

## 8. Conclusiones

“Te está saliendo mandíbula de tío”, “te estas quedando sin curvas y sin pecho”, “eres poco femenina”, “madre mía mira que brazos”, “pero es que estas muy fuerte ¿no?” Son algunos de los comentarios que podemos escuchar en el documental que hemos hecho. La mayoría de las entrevistadas opinaron, tras sacar los comentarios a la luz, que creían que no eran con malicia, ya que por norma general se las suelen hacer amigos o familiares que tienen la confianza para sacarte a relucir lo que para ellos es un defecto. Esos comentarios “sin malicia” nos muestran el largo camino que queda por recorrer para eliminar la creencia de que un físico musculado de una mujer es algo feo, que además es tema de debate y que todos pueden y tiene derecho a opinar sobre cómo eres o te estas poniendo.

Un elemento muy positivo que encontramos en el box es la completa indiferencia hacia si eres hombre o mujer. A los atletas se les valora por igual y no hay ninguna duda al respecto. Por mi experiencia como mujer, atleta y como realizadora de este documental, opino que sentir que tu esfuerzo vale lo mismo que el de tu compañero hombre y que juntos lucháis por objetivos comunes es una sensación muy satisfactoria. Ningún deporte que haya practicado me ha hecho sentir parte de una comunidad tan grande y es ese sentimiento de acogida e indiferencia por si eres hombre o mujer el que pienso que se debería dar más en otros ambientes. Allí no eres un hombre o una mujer allí eres crossfitter y das todo lo que puedes siempre.

Este documental no va a cambiar apenas la visión que tiene la sociedad sobre el *crossfit* y la mujer, es imposible que tenga tanta difusión, pero si es capaz de dar que pensar a esa chica que está en duda de apuntarse o no a *crossfit* solo por si muscula mucho o a ese chico que opina y comenta en voz alta que una mujer con más fuerza o más musculada que él no es atractiva. Entonces habrá valido la pena.

## 9. Bibliografía

- Andujar, C. S. (3 de abril de 2014). *uc3m: Universidad Carlos III de Madrid*. Obtenido de La mujer solo aparece en un cinco por ciento de la prensa deportiva: [http://portal.uc3m.es/portal/page/portal/actualidad\\_cientifica/noticias/mujer\\_prensa\\_deportiva](http://portal.uc3m.es/portal/page/portal/actualidad_cientifica/noticias/mujer_prensa_deportiva)
- Ávila, A. (2015). *Analbel Ávila*. Obtenido de <https://anabelavila.com/crossfit-games/>
- Ávila, A. (4 de Agosto de 2018). Diario AS en los CrossFit Games 2018.
- Cannon, H. (Dirección). (2015). *Froning: The Fittest Man in History* [Película].
- Carrascosa, A. (2016). Documental "Campeonas invisibles".
- CLEMENTE, Y. (23 de Agosto de 2016). Las 17 medallas de España en Río 2016. *El País*.
- Cortiella, E. (13 de abril de 2018). Entrevista a Eva Cortiella y Paco Bravo: Masters en CrossFit. (A. Ávila, Entrevistador)
- CrossFit*. (s.f.). Obtenido de <https://www.crossfit.com/>
- Echevarría, A. (Dirección). (2010). *Cuestión de pelotas* [Película].
- Elliot, L. M. (13 de Noviembre de 2016). «Campeonas invisibles» reivindica los éxitos deportivos de las mujeres.
- Heber Cannon, M. M. (Dirección). (2017). *Fittest on Earth: A Decade of Fitness* [Película].
- Hodge, J. (Dirección). (2018). *For real* [Película].
- La Gaceta. (2014). CrossFit, el deporte de moda que ha llegado para quedarse.
- Lumiere, L. (Dirección). (1895). *La Sortie de l'Usine Lumière à Lyon* [Película].
- M, M. (Dirección). (2017). *BEASTMODE - CrossFit Motivation* [Película].
- Markuleta, A. (s.f.). Diccionario Entrenamiento Funcional: Vocabulario, acrónimos y abreviaturas. *VELITES*.
- Méndez, P. (Dirección). (2016). *Campeonas invisibles* [Película].
- Moore, H. C. (Dirección). (2018). *The Redeemed and the Dominant* [Película].
- MULINACCI, I. (11 de mayo de 2015). Precaución: este deporte es solo para superhombres. *El País*.

Prats, P. M. (24 de Noviembre de 2015). *Universitat de València*. Obtenido de <https://www.uv.es/uvweb/master-contenidos-formatos-audiovisuales/es/master-universitario-contenidos-formatos-audiovisuales/todo-lo-necesitas-saber-etalonaje-1285949333998/GasetaRecerca.html?d=Desktop&id=1285952549547>

Real Academia Española. (2017). *Diccionario de la lengua española* . Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=E40ePzT>

Rose, B. (Dirección). (2016). *FUNCTIONAL FITNESS* [Película].

Rossini, E. (Dirección). (2015). *The Illusionist* [Película].

Rossini, E. (s.f.). *Elena Rossini*. Obtenido de <https://elenarossini.com>

SBEMW. (2017). *Sin burpees en mi wod*. Obtenido de <https://www.sinburpeesenmiwod.com/>

Sevan Matossian, C. P. (Dirección). (2009). *Every Second Counts: The Story of the 2008 CrossFit Games* [Película].

*The online Lighting Diagram creator*. (s.f.). Obtenido de <http://www.lightingdiagrams.com/Creator>

*Web oficial de Ana Carrascosa*. (s.f.). Obtenido de <https://anacarrascosa.wordpress.com/>



# 10. Anexos

## Anexo 1. Tabla con la planificación de las fases de Producción

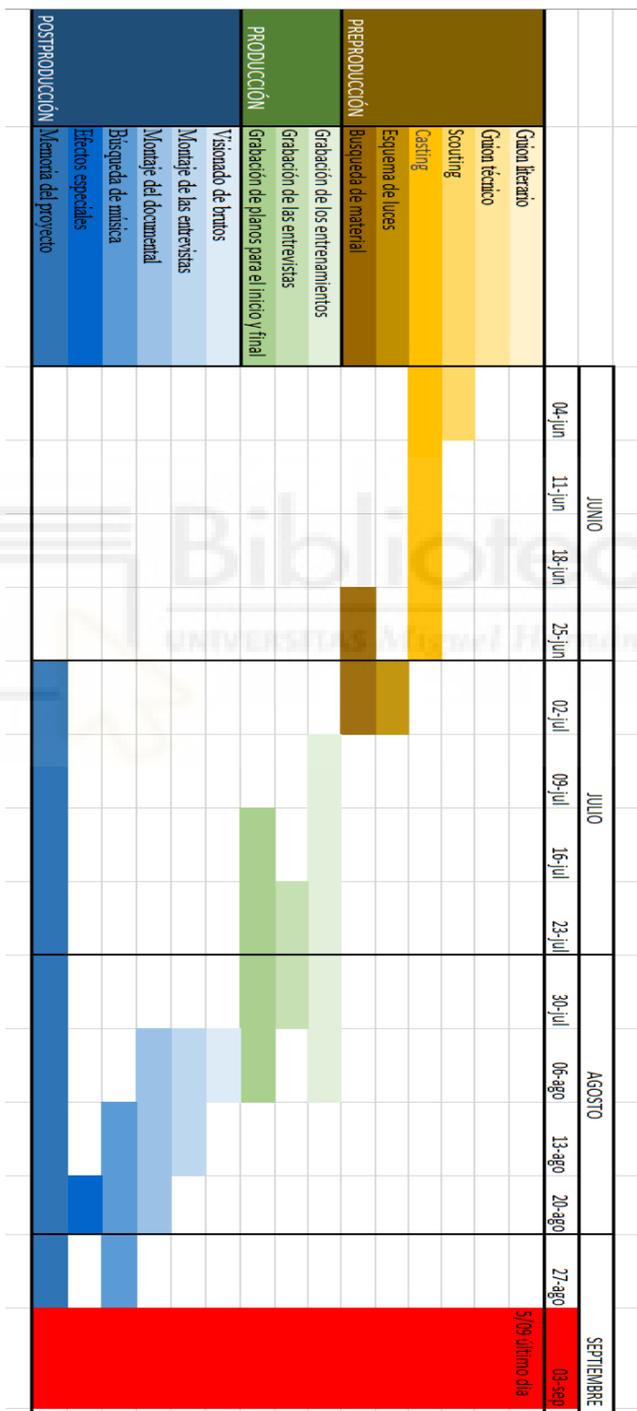
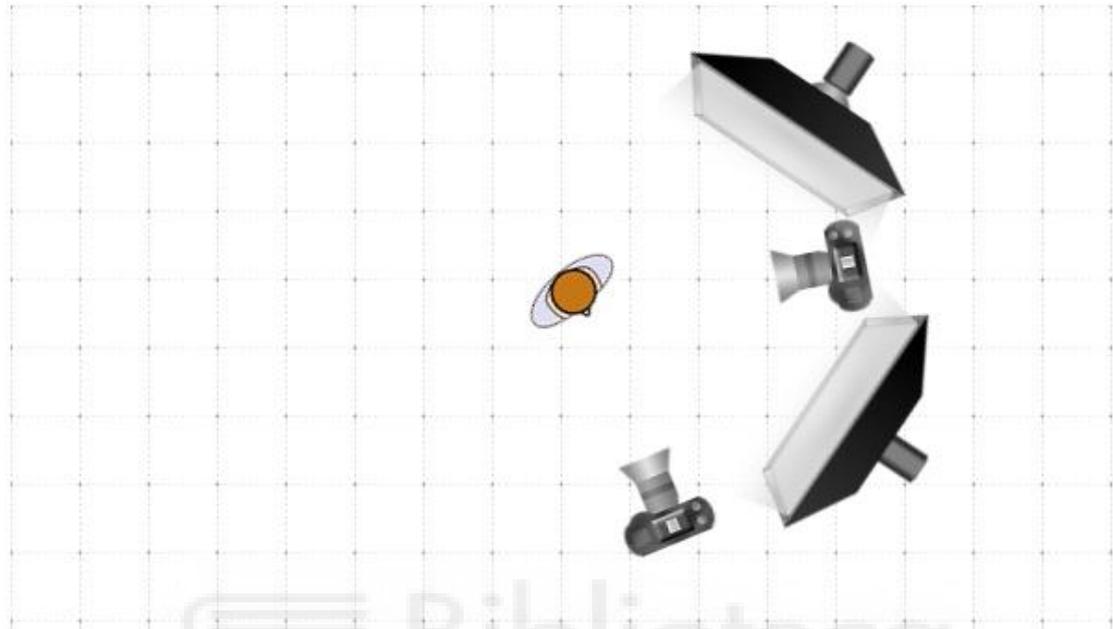


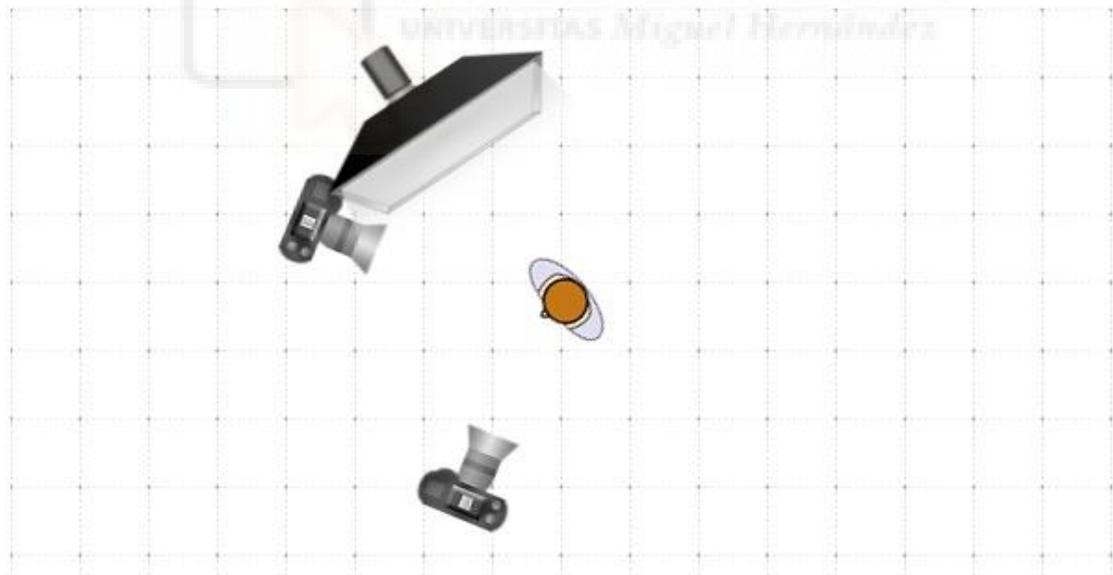
Figura 15 Planing de la producción desarrollado en Excel

## Anexo 2. Esquemas de luces

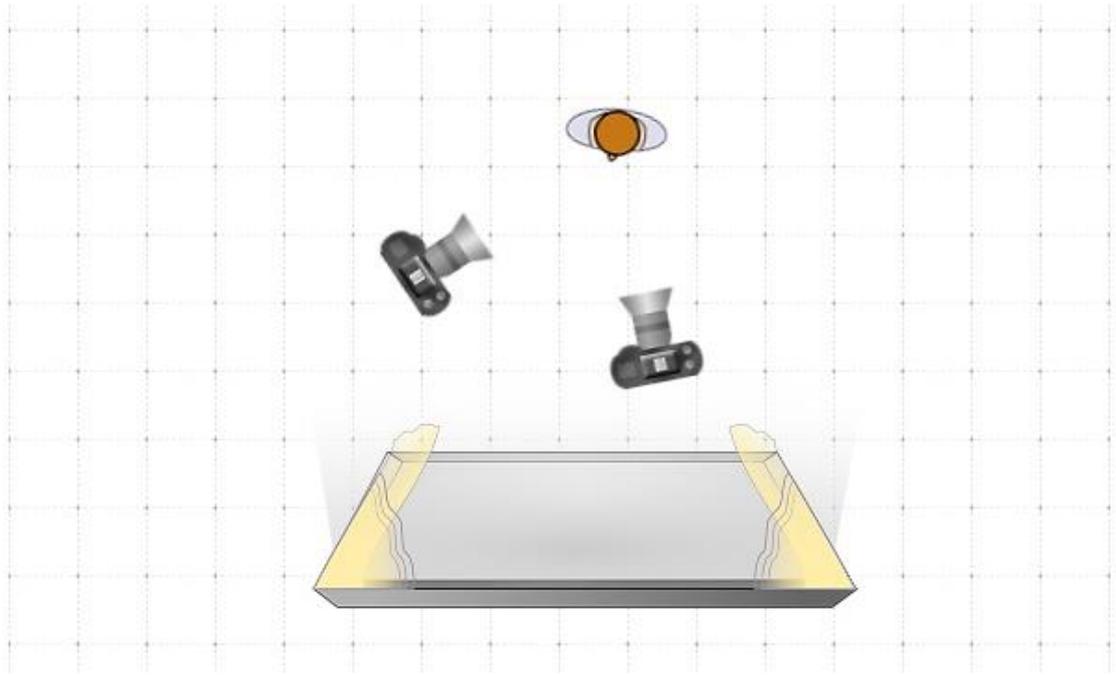
*Para las entrevistas*



*Figura 16 Esquema de luces de la entrevista de Berta García*



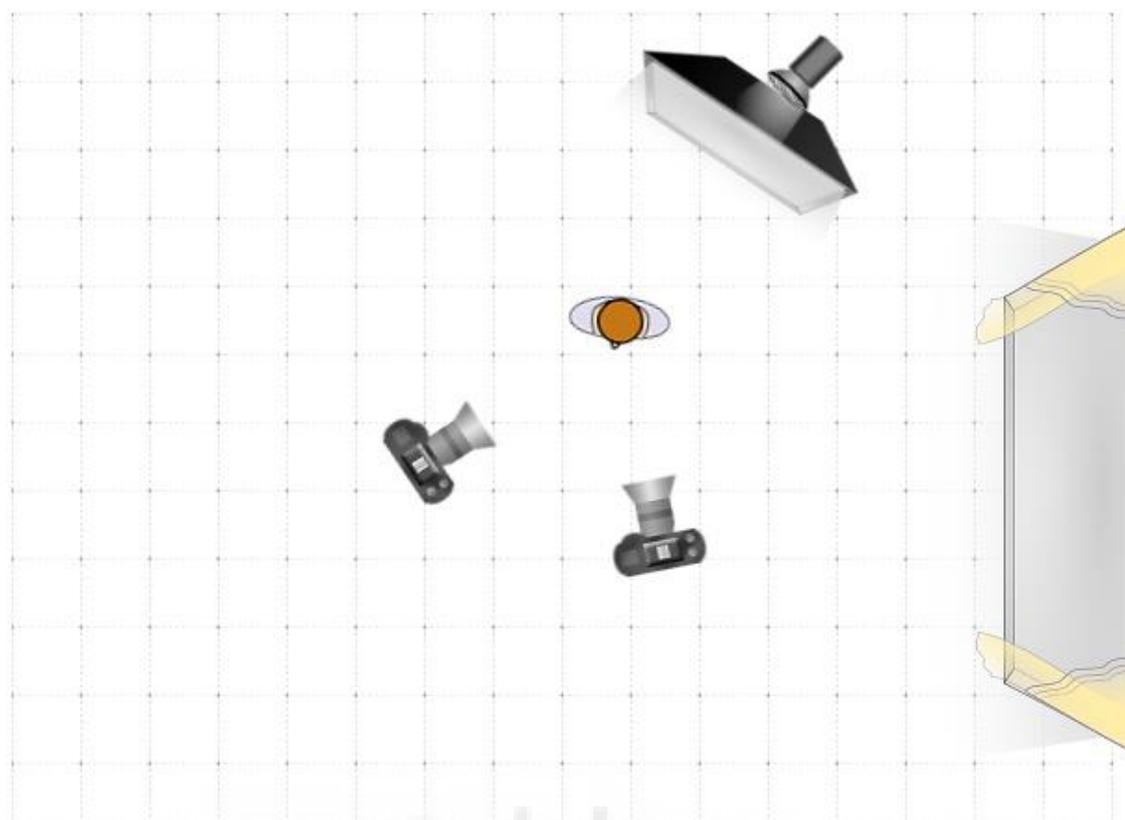
*Figura 17 Esquema de luces de la entrevista de Laura Pérez*



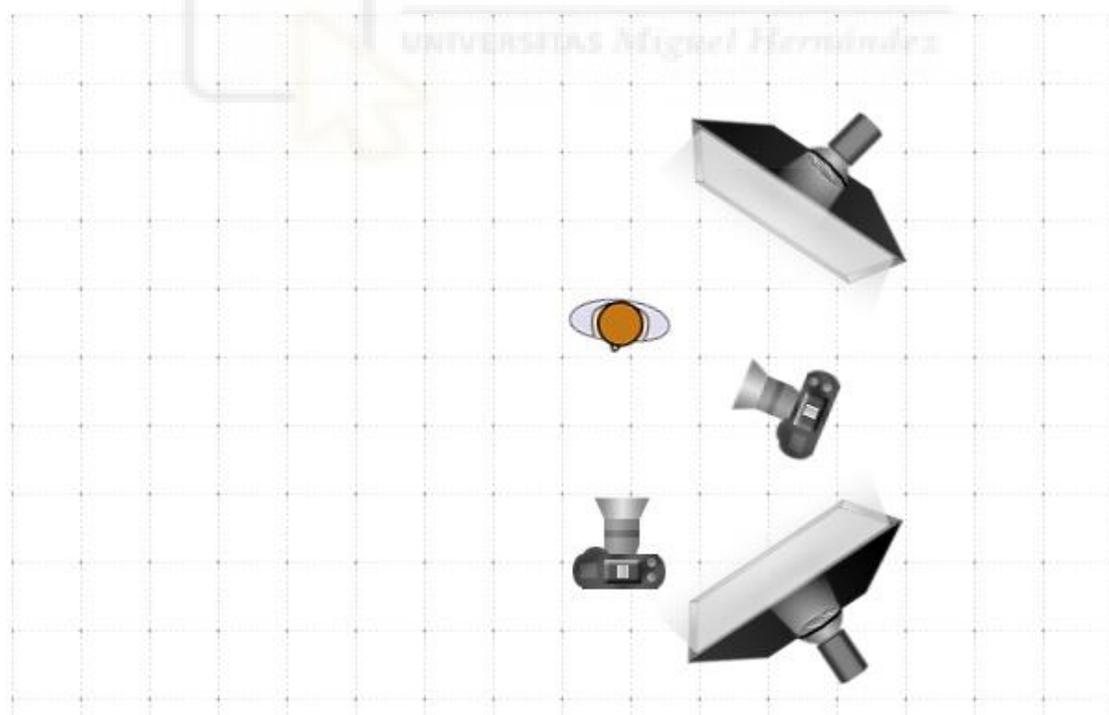
*Figura 18 Esquema de luces de la entrevista a María Irles*



*Figura 19 Esquema de luces de la entrevista a María Carratalá*

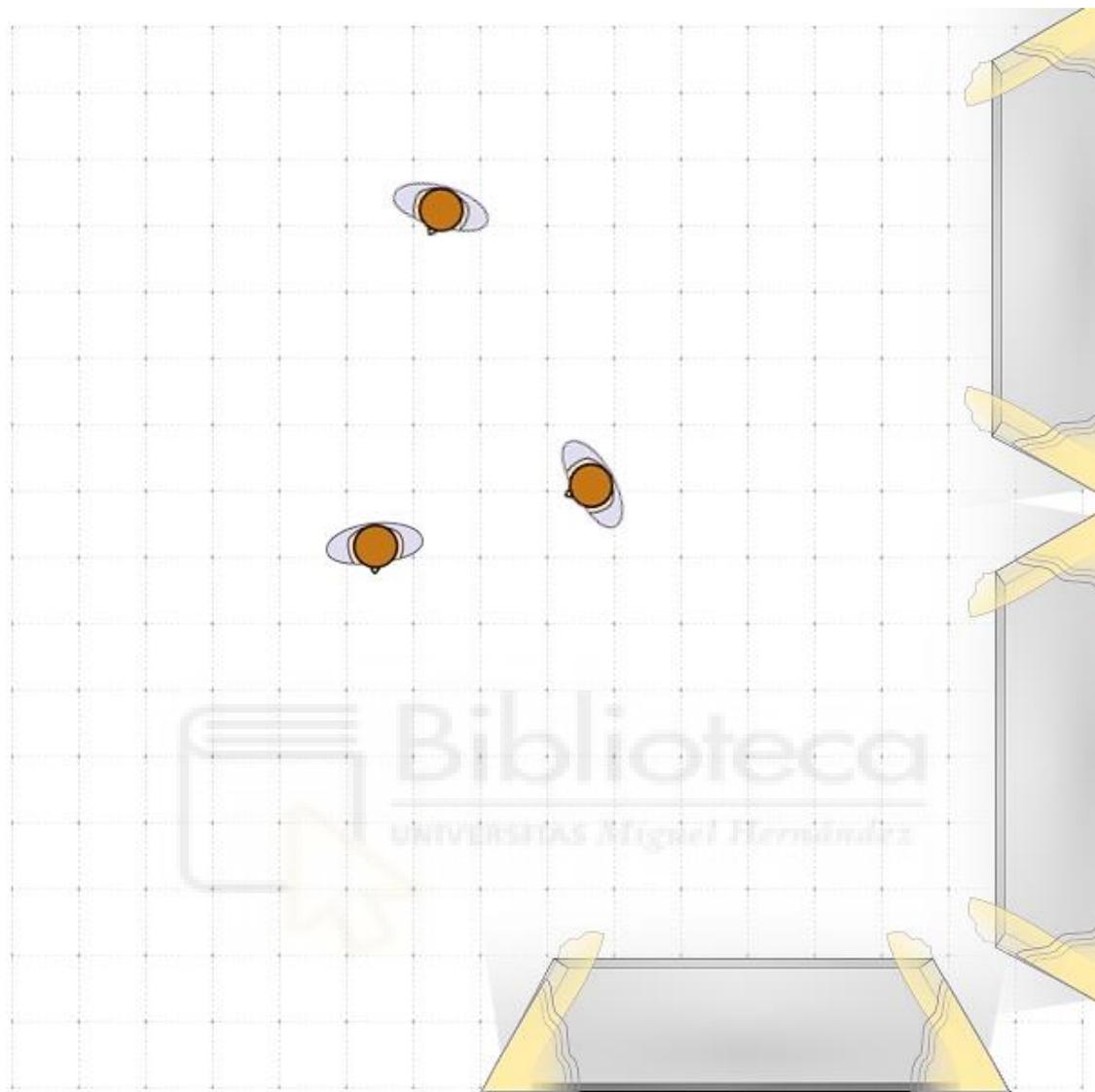


*Figura 20 Esquema de luces de las entrevistas a Noelia Ato y Noemi Lorenzo*



*Figura 21 Esquema de luces de las entrevistas a Noelia Gil, Saray Muñoz y Raquel Ramírez*

*Para los entrenamientos*



*Figura 22 Disposición de luz durante los entrenamientos*