

Treball de Fi de Grau

Títol

Dones i Arts Marcials. Trencant estereotips a través del reportatge audiovisual.

Autoria

Laura Correa Mora

Professorat tutor

Jordi Creixell García

Grau

Comunicació Audiovisual	
Periodisme	X
Publicitat i Relacions Públiques	
Comunicació Interactiva	
Comunicació de les Organitzacions	

Tipus de TFG

Projecte	X
Recerca	

Data

Del 10 al 13 de juny de 2025	X
De l'1 al 2 de setembre de 2025	

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català:	Dones i Arts Marcials. Trencant estereotips a través del reportatge audiovisual.				
Castellà:	Mujeres y Artes Marciales. Rompiendo estereotipos a través del reportaje audiovisual.				
Anglès:	Woman and Martial Arts. Breaking stereotypes through an audiovisual report.				
Autoria:		Laura Correa Mora			
Professorat tutor:		Jordi Creixell García			
Curs:	2024/25	Grau:	Comunicació Audiovisual		
			Periodisme	X	
			Publicitat i Relacions Públiques		
			Comunicació Interactiva		
			Comunicació de les Organitzacions		

Paraules clau (mínim 3)

Català:	Dones, arts marcial, gènere, esport, reportatge audiovisual, igualtat.
Castellà:	Mujer, artes marciales, género, deporte, reportaje audiovisual, igualdad.
Anglès:	Woman, martial arts, gender, sport, audiovisual report, equality.

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:	Aquest treball de Fi de Grau consisteix en la producció d'un reportatge audiovisual que explora la presència femenina en les arts marcial, partint de la hipòtesi que és un àmbit tradicionalment masculinitzat. A través de testimonis reals, convertides en les protagonistes del reportatge, es visibilitzen les seves trajectòries personals, es qüestionen estereotips de gènere i es reivindica el valor transformar de les arts marcial en la construcció d'identitat. El projecte combina una mirada social i comunicativa per promoure la igualtat i l'empoderament femení, destacant les arts marcial com a eina d'autodefensa i confiança.
---------	---

Facultat de Ciències de la Comunicació

Castellà:

Este trabajo de Fin de Grado consiste en la producción de un reportaje audiovisual que explora la presencia femenina en las artes marciales, partiendo de la hipótesis de que es un ámbito tradicionalmente masculinizado. A través de testimonios reales, convertidas en las protagonistas del reportaje, se visibilizan sus trayectorias personales, se cuestionan estereotipos de género y se reivindica el valor transformar de las artes marciales en la construcción de identidad. El proyecto combina una mirada social y comunicativa para promover la igualdad y el empoderamiento femenino, destacando las artes marciales como herramienta de autodefensa y confianza.

Anglès:

This TFG project consists of producing an audiovisual report that explores the female presence in martial arts, based on the hypothesis that it is a traditionally masculine field. Through real testimonies, who become the protagonists of the report, their personal trajectories are made visible, gender stereotypes are questioned and the transformative value of martial arts in the construction of identity is claimed. The project combines a social and communicative perspective to promote equality and female empowerment, highlighting martial arts as a tool for self-defense and confidence.

A mi madre y a mi entrenadora, las dos mujeres más fuertes
que conozco, que me han convertido en una de ellas.



AGRAÏMENTS

Gràcies a les meves amigues, companyes i increïbles artistes marcial, a les que admiro i estimo a més no poder, Marta Valero, Martina Estivill, Lara Busca, Maria del Mar Ruiz i Mar Alberich. Sense vosaltres, aquest projecte no hauria estat possible. Gràcies per ser les protagonistes del meu reportatge.

A mi familia, especialmente a mi padre, por haberme apuntado al deporte que se ha convertido en mi vida, y por ser mi mayor apoyo siempre.

Al meu tutor, Jordi Creixell, per acompanyar-me en aquest procés i per ser un gran professional i una millor persona.

Y a Cami, por ser mi ídola y mi referente.

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ
 - 1.1. Context i justificació del tema
 - 1.2. Objectius del treball
 - 1.2.1. Generals
 - 1.2.2. Específics
 - 1.2.2.1. *Mostrar testimonis reals de dones practicants d'arts marcial*
 - 1.2.2.2. *Analitzar els estereotips de gènere en aquesta disciplina*
 - 1.2.2.3. *Contribuir a la reflexió social sobre la igualtat de gènere en l'esport*
 - 1.3. Estructura del treball
2. FITXA TÈCNICA
3. MARC TEÒRIC
 - 3.1. Les arts marcial i el gènere
 - 3.2. Estereotips de gènere en l'esport
 - 3.3. El reportatge audiovisual com a eina de comunicació social
4. REFERENTS DEL PROJECTE
5. PÚBLIC OBJECTIU
6. ANÀLISI DEL MERCAT
 - 6.1. Estudi de la competència i antecedents
 - 6.2. Posicionament i innovació del projecte
 - 6.3. Anàlisi DAFO del projecte
7. DESENVOLUPAMENT DEL PROJECTE
 - 7.1. Sinopsis
 - 7.2. Llibre d'estil
 - 7.3. Guió literari
 - 7.4. Guió tècnic
 - 7.5. Estil de realització del rodatge
 - 7.5.1. Tractament audiovisual
 - 7.5.2. Tractament sonor
 - 7.5.3. Estil de les testimonis

- 7.6. Storyboard
- 7.7. Testimonis
- 8. PLA DE RODATGE I PRODUCCIÓ
 - 8.1. Documents de producció
 - 8.1.1. Calendari de rodatge
 - 8.1.2. Localitzacions
 - 8.1.3. Material tècnic
- 9. PRESSUPOST I FINANÇAMENT
 - 9.1. Pla pressupostari i financer
 - 9.2. Taula pressupostària
 - 9.3. Pla comercial i promoció de màrqueting
 - 9.3.1. Finestres de distribució del producte audiovisual
 - 9.3.2. Estratègia de màrqueting
- 10. VALORACIÓ DEL PROJECTE
- 11. BIBLIOGRAFIA
- 12. ANNEXOS
 - 12.1. Transcripció d'entrevistes

1. INTRODUCCIÓ

1.1. Context i justificació del tema. *Explicació del perquè és important abordar la presència de les dones a les arts marcial, destacant la invisibilitat històrica o els prejudicis en aquest camp.*

Les arts marcial han estat presents al llarg de tota la meua vida. Arran de la meua experiència com a practicant i professional dins aquest esport, he pogut viure de primera mà la relació que hi ha entre aquesta disciplina i el paper que tenen les dones en ella. Des de la infància, he crescut vinculada a un entorn marcial que m'ha proporcionat eines no només físiques o tècniques, sinó també valors com la disciplina, el respecte, la humilitat i la confiança, tots ells aplicables més enllà del tatami.

Aquest recorregut personal i professional m'ha permès detectar determinades dinàmiques, patrons i realitats específiques que afecten les dones dins el món de les arts marcial. És per aquest motiu, que aquest treball de final de grau, se centrarà en la visibilització de la pràctica femenina dins d'aquest esport, amb el fi de trencar estereotips, generar noves referents i generar una nova aportació per contribuir a la normalització de la presència femenina a un àmbit històricament masculinitzat.

Les arts marcial han estat associades a valors considerats tradicionalment "masculins", com la força, l'agressivitat o el domini físic. Tot i aquests estereotips la presència de les dones a aquest esport ha anat creixent significativament durant els últims anys. Tot i això, encara existeixen estereotips i barreres culturals que fan que el reconeixement del talent femení en aquest esport sigui complicat. La realitat, però, és que les dones no només practiquen amb excel·lència disciplines com el karate, taekwondo, judo, MMA... sinó que també trenquen constantment els esquemes tradicionalment forjats, redefinit el que significa ser un artista marcial.

Aquesta realitat és la que m'ha portat a pensar en la necessitat de donar veu i donar a conèixer les històries i la vida de les dones que formen part d'aquest món, tant en l'àmbit amateur com a escala professional, i de totes les edats. Aquestes històries canvien prejudicis i la percepció de la societat en un esport històricament dominat fet i pensat per a homes. Per aquest motiu, la

meva finalitat és fer un projecte que visibilitzi no només el talent femení sinó les grans aportacions que poden fer les dones a les arts marcial. M'agradaria aprofitar aquesta oportunitat per contribuir a la normalització de la presència femenina en un àmbit esport que encara necessita avançar molt fins a aconseguir una igualtat plena de gènere.

Aquest projecte no és únicament la meua passió personal reflectida, si no és un compromís propi d'intentar transformar la percepció d'aquest esport, perquè milers de persones puguin sentir-se identificades i lluitar per una futura igualtat.

1.2. Objectius del treball

1.2.1. *General:* *Creació d'un reportatge audiovisual amb el fi de visibilitzar el rol de la figura femenina en les arts marcial*

Crear un reportatge audiovisual que visibilitzi el paper de les dones en les arts marcial, destacant diferents experiències, reptes, aprenentatges i aportacions a l'esport. L'objectiu del reportatge serà trencar estereotips de gènere, promoure l'equitat i igualtat en aquest i qualsevol esport i inspirar a futures generacions.

1.2.2. *Específics*

1.2.2.1. Mostrar testimonis reals de dones practicants d'arts marcial

Explicar històries reals de dones practicants d'arts marcial, des de principiants, amateurs o professionals.

1.2.2.2. Analitzar els estereotips de gènere en aquesta disciplina

Analitzar els estereotips socials associats a les arts marcial com a esport masculinitzat i desmuntar-los a través de proves de pes.

1.2.2.3. Contribuir a la reflexió social sobre la igualtat de gènere en l'esport

Utilitzar el reportatge audiovisual per realçar les arts marcial com un mitjà d'empoderament femení i creixement personal, i alhora, usar l'audiovisual com a eina per sensibilitzar a l'audiència i arribar a connectar amb ella sobre la importància de la igualtat de gènere en aquest i qualsevol esport.

1.3. Estructura del treball. *Breu descripció de com s'estructura el treball.*

El treball comença amb una introducció, que explica el context i la justificació, alhora de la selecció del tema, i perquè és important tractar aquesta temàtica. Després, es passa a parlar dels objectius de manera més detallada. Primer es fa una explicació de l'objectiu general del projecte i, en segon lloc, s'expliquen els objectius més específics. L'últim punt de la introducció és aquesta breu descripció de l'estructura del projecte.

Una vegada feta la introducció, es troba la fitxa tècnica del reportatge audiovisual i a continuació es presenta el marc teòric. Aquest ens introdueix de manera més precisa al tema i és el que posteriorment serà utilitzat com a base per dur a terme el reportatge audiovisual. Es comença parlant de les arts marcials i el gènere, que és la tesi principal del projecte. Es descriu la història de les arts marcials amb un enfocament sobre la presència de les dones en aquestes al llarg dels anys. El següent punt del marc teòric són els estereotips de gènere en l'esport. S'inclouen dades i estudis rellevants sobre aquesta qüestió. Es fa una reflexió dels papers assignats tant a les dones com als homes en l'esport i com aquests afecten les arts marcials. L'últim punt del marc teòric és l'explicació de com un reportatge audiovisual és una gran eina de comunicació social. Es fa una breu presentació de la teoria del reportatge audiovisual i com aquest format i de la seva capacitat per sensibilitzar al públic, i en relació, com és un format òptim per transmetre la hipòtesi seleccionada.

Després del marc teòric, es passa a analitzar el principal referent del projecte, el públic objectiu i el mercat. En aquesta anàlisi del mercat trobem un estudi de la competència i antecedents al projecte, el posicionament i la innovació d'aquest i una anàlisi DAFO. L'objectiu d'aquest apartat és conèixer com es presentarà el mercat, en quin punt ens trobarem o de quin punt partim en referència a la distribució del reportatge "Dones i Arts Marcials".

A continuació trobem la base del treball. El desenvolupament del projecte. En aquest apartat, el més extens de tots, trobem la sinopsi, el llibre d'estil, el guió literari, el guió tècnic l'estil de realització del rodatge, l'storyboard i la presentació de les cinc testimonis. Tot seguit, es presenta el pla de rodatge i producció. Pla que es constitueix amb el calendari de rodatge del reportatge, les localitzacions de rodatge i edició, i el material tècnic usat. Com a part final del

projecte en si, hi ha el pla pressupostari i de finançament, amb la seva taula pressupostària i amb el seu pla comercial i promoció de màrqueting del projecte.

Per últim, ens trobem una valoració final del projecte, que funciona com a tancament d'aquest, la bibliografia i els annexos.

2. FITXA TÈCNICA

Títol: Dones i Arts Marcials, Mujeres y Artes Marciales, Womans and Martial Arts

Direcció: Laura Correa Mora

Localització (de producció): Catalunya, Espanya

Any (de producció): 2025

Durada: 29'

Gènere: Documental

Productora: Producció pròpia

Guió: Laura Correa Mora

Productors executius: Laura Correa Mora

Tag - line: "L'art de lluitar, el poder de ser dona"

Long - line: En un món on la força ha estat històricament associada al gènere masculí, aquest reportatge audiovisual dona veu a dones que trenquen estereotips a través de les arts marcials. Mitjançant testimonis reals, imatges d'entrenaments i competicions, s'explorà com la pràctica marcial es converteix en un espai de transformació, de creixement, d'empoderament i de resiliència. Un relat visual que no només mostrarà cops i tècniques, sinó valors, identitats pròpies i la lluita per una presència femenina plena i reconeguda en un àmbit masculinitzat.

Sinopsi breu: Durant dècades, les arts marcials han estat percebudes com un espai exclusivament masculí. Aquest reportatge audiovisual, dona veu a dones que trenquen estereotips estructuralment marcats i reivindiquen el seu lloc dins i fora dels tatamis. A través de cinc protagonistes i els seus testimonis i vivències personals, Dones i Arts Marcials explora com aquesta disciplina va molt més enllà de la força física; són valors, autoestima, confiança, resistència i identitat. Un recorregut visual i emocional, però a l'hora natural que visibilitza noves referents femenines, qüestiona els rols de gènere i inspira a noves generacions a lluitar, en tots els aspectes de la vida.

Públic objectiu o target: El reportatge audiovisual "Dones i Arts Marcials", té com a públic objectiu principalment a les dones de totes les edats interessades en les arts marcials, amb la voluntat de donar visibilitat i empoderar la seva pràctica. També s'adreça a tots els aficionats de les arts marcials, indiferent del seu gènere, també a activistes de la igualtat de gènere i a esportistes que busquen referents femenins. A més a més, interpel·la també a cineastes, estudiants o amants del documental de temàtica social i esportiva, que estiguin interessats en històries de superació i canvi social

3. MARC TEÒRIC

3.1. Les arts marcial i el gènere. *Història de les arts marcial enfocada en la presència de les dones.*

Les arts marcial són una disciplina mil·lenària que ha evolucionat al llarg del temps. Combinen les tècniques físiques amb un desenvolupament mental i podríem també dir, espiritual. Van néixer¹ com a sistema d'autodefensa milers d'anys enrere, i també són la base de l'entrenament militar.

Han estat tradicionalment associades a valors com la força i l'agressivitat, atribuïts socialment com a masculins. Però la realitat és que aquesta disciplina s'allunya bastant de l'estigma i el punt negatiu d'aquests valors i també de l'associació amb el gènere masculí. Aquest estigma, però, va produir que s'apartés a les dones de la història d'aquestes disciplines, deixant-les en un paper secundari, especialment en cultures més retrògrades.

Socialment, i amb justificació de "naturalesa" s'ha considerat sempre a la dona com el "sexe dèbil"². Teoria que ha estat sostinguda al llarg dels anys per la cultura, l'educació, la família i els mitjans de comunicació. Amb aquesta creença és on es formen els clixés i etiquetes que qualsevol dona practicant d'arts marcial ha escoltat; "és un esport per a homes", "les dones són molt delicades per anar sempre amb blaus al cos"... Aquests són només dos exemples de tots els estigmes que hi ha entorn d'aquesta creença. Tot i que les arts marcial, és un dels esports que es veu més afectat per la visió masculina, cap dels esports ha tingut una igualtat i inclusió de gènere al llarg de la història.

De fet, en la primera edició dels Jocs Olímpics moderns³, l'any 1896, la participació de les dones estava totalment prohibida. La següent edició, l'any 1900, en els Jocs Olímpics de París, va ser el primer cop que es va permetre la participació femenina en aquests, on, en un total de 997 esportistes, només 22 eren dones. Tornant un altra vegada a les arts marcial, encara amb els

¹ Doyangsal. (2023, 20 febrer). *Las Artes Marciales en la historia*. Centros Internacionales de Artes Marciales y Defensa Personal En Barcelona - Centros Do Yang Sal. <https://artemarcialesbcn.com/artes-marciales-en-la-historia/>

² Roca, L. (2021, 8 març). *Mujeres en las artes marciales*. MASTKD. <https://www.mastkd.com/2021/03/mujeres-en-las-artes-marciales/>

³ Iberdrola. (s.f.). *Mujeres en los Juegos Olímpicos. Empoderamiento y logros de las mujeres en la historia olímpica*. <https://www.iberdrola.com/compromiso-social/deporte-femenino/mujeres-en-juegos-olimpicos>

estigmes socials presents, en les últimes dècades s'ha produït un augment notable de presència i participació femenina en aquestes. Aquest fet ha donat la volta radicalment als estereotips de gènere i ha promogut una inclusió més gran en aquest esport. A més a més, les dones practicants d'arts marcial, obtenen una confiança extra. Saber defensar-se en qualsevol situació (i més sent dona) és essencial per a qualsevol persona. Així doncs, l'autodefensa és una aptitud que pot arribar a canviar vides, no pel simple fet de poder sortir d'una situació de risc, sinó perquè es genera una gran confiança i determinació que posteriorment és aplicable en qualsevol àmbit de la vida.

Tot i la separació històrica del gènere femení d'aquest esport, existeixen alguns casos on les dones han participat en les arts marcial des de la seva creació. Sobretot a Orient⁴, lloc on van néixer la majoria d'arts marcial. Tenint en compte la visió masculista que han adoptat les arts marcial al llarg dels anys, costa imaginar que en els seus inicis aquestes fossin una peça clau en el seu desenvolupament. En les cultures d'Orient la figura de la dona era important, ja que eren les que defensaven la casa quan els homes no hi eren, o fins i tot en casos de conflicte, les mateixes dones sortien també a lluitar.

Al Japó, les dones que anaven a combatre eren conegudes com a *onna-bugeisha*, que significa "mestresses de combat". A més a més, tenien un paper important quant a la transmissió d'aquests valors i costums, ensenyant a les futures generacions totes les eines i tècniques pròpies d'aquesta manera de lluitar. Així doncs, la figura de la dona en la societat japonesa es va convertir en una mestressa d'aquests costums.

Xina, un altre dels països clau en el desenvolupament de les arts marcial, va destacar per tenir una gran quantitat de dones lluitadores. Algunes dones xineses van ser claus per la creació d'alguns estils d'arts marcial com El KungFu, el ChiKung o el WingChun. També destaca *Fa Mulán*, una dona lluitadora que va inspirar a crear l'art marcial Mulan Quan. La figura de *Fa Mulán* és coneguda avui en dia per la història de Walt Disney, que es va convertir en pel·lícula en la posteritat.

⁴ Felipe, M. (2022, 18 maig). *Rol de la mujer en las artes marciales*. Artes [Marciales.com](https://www.artesmarciales.com/rol-de-la-mujer-en-las-artes-marciales/?srltid=AfmBOop648wSd2BfyCilHw1IQ-hbLOVePPcVE5EQ8LSrMLXWFe0nk9H1)
<https://www.artesmarciales.com/rol-de-la-mujer-en-las-artes-marciales/?srltid=AfmBOop648wSd2BfyCilHw1IQ-hbLOVePPcVE5EQ8LSrMLXWFe0nk9H1>

Avui dia, les dones estan trencant esquemes i demostrant que igual que en els seus inicis, poden ser grans lluitadores i grans esportistes practicants d'arts marcial. Milers de dones triomfen en diferents disciplines marcial com el MMA, el Taekwondo, el Judo... convertint-se en figures i referents per següents generacions i demostrant que "el sexe dèbil" és només una construcció social.

3.2. Estereotips de gènere en l'esport. Papers assignats a homes i dones en l'esport i com afecten les arts marcial.

Els estereotips de gènere es defineixen com a construccions socials que assignen rols característics i específics als gèneres masculí i femení. En el cas de l'esport, aquests estereotips influeixen la manera de participar i també la percepció de les diferents modalitats esportives. El que aconseguixen aquests estereotips de gènere en l'esport és crear i fomentar desigualtats i limitar les oportunitats tant del gènere femení, com del masculí.

Tradicionalment, tot l'esport, ja no només centrant-nos en les arts marcial, ja estat considerat de domini masculí, ja que s'associen a l'esport valors com la força, la competència o l'agressivitat, deixant de costat a la figura femenina i apartant-la d'aquests valors. Les dones, això sí, han estat vinculades a altres valors com la subtileza, l'estètica i la delicadesa, que han fet que es relacioni directament a les dones amb disciplines com el ballet o la gimnàstica, i en conseqüència també s'aparti als homes d'aquestes. Segons un estudi⁵ de la UOC (Universitat Oberta de Catalunya), diu que tot i els avenços en igualtat, ser dona en l'àmbit esportiu continua sent un repte significatiu, especialment quan les dones, volen dedicar-se a l'esport de manera professional.

Un informe⁶ conjunt de la Generalitat Valenciana, la Universitat Politècnica de València, titulat "Dona i esport en la Comunitat Valenciana", diu que l'esport és una eina molt poderosa per millorar les condicions de vida de les dones, ja sigui físicament com mentalment, i que s'ha de seguir utilitzant per promoure la igualtat de gènere. La tesi doctoral⁷ "Dones, esport i dictadura:

⁵ Alfonso, A. (2019, 30 juny.) *Dones esportistes: L'esport professional des de la perspectiva de gènere*. UOC. https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/100166/6/annaalfpTFM0619mem%C3%B2ria.pdf?utm_source=

⁶ Santos, A., Grau, A., Muñoz, D. (2021) *Dona i esport a la Comunitat Valenciana. Gènere, desigualtats esportives i bones pràctiques per a la igualtat*. Càtedra d'Estudis Esportius de la Universitat Politècnica de València. riunet.upv.es

⁷ Ribalta, M. (2015, octubre). *Dones, esport i dictadura: la memòria oral d'esportistes catalanes durant la primera etapa del franquisme (1939-1961)*. Tesi Doctoral. Universitat Blanquerna. tesisred.net

la memòria oral d'esportistes catalanes durant la primera etapa del franquisme" de Maria Dolors Ribalta, fa una anàlisi d'experiències de dones esportistes durant la primera etapa del franquisme, on destaca els reptes i les barreres amb les quals van trobar-se i van haver de superar en un context encara més restrictiu que l'actual.

Tot això demostra que tot i els avenços que hi ha hagut entorn de la igualtat i equitat de gènere en l'esport, queda molt camí per recórrer, per arribar a una total igualtat. És necessari i essencial promoure una visió inclusiva que permeti als dos gèneres a ser part de qualsevol disciplina esportiva, deixant enrere les limitacions imposades per les antigues construccions socials.

3.3. El reportatge audiovisual com a eina de comunicació social. Breu teoria sobre el gènere del reportatge audiovisual i la seva capacitat de sensibilitzar l'audiència.

Un reportatge audiovisual⁸ combina imatges i so (sigui veu en off o entrevistes) per oferir una visió descriptiva i detallada d'un tema específic. És considerat un gènere periodístic, però que a diferència d'altres gèneres, aquest format té una funció més immersiva i emocional, cosa que fa que l'audiència tingui més comprensió i adopti una certa sensibilitat sobre el tema tractat.

Els reportatges audiovisuals tracten sempre d'històries o temes reals, és a dir, no són ficció. En ells es fa una presentació de testimonis i situacions reals. La manera que té de combinar els elements visuals i auditius fa que el reportatge audiovisual tingui una gran capacitat per transmetre a l'audiència diferents emocions sobre temes de caràcter social, cultural o polítics.

Per tractar la temàtica escollida, les dones en les arts marcial, el reportatge audiovisual és un format molt adient per aconseguir la visibilització que es busca. Amb la potència visual de les imatges es pot demostrar la destresa de les atletes i amb les entrevistes i testimonis reals, es pot generar empatia i alhora demostrar que els estigmes són només construccions socials. A més és un format amb una gran capacitat de difusió a diferents mitjans i plataformes, cosa que faria

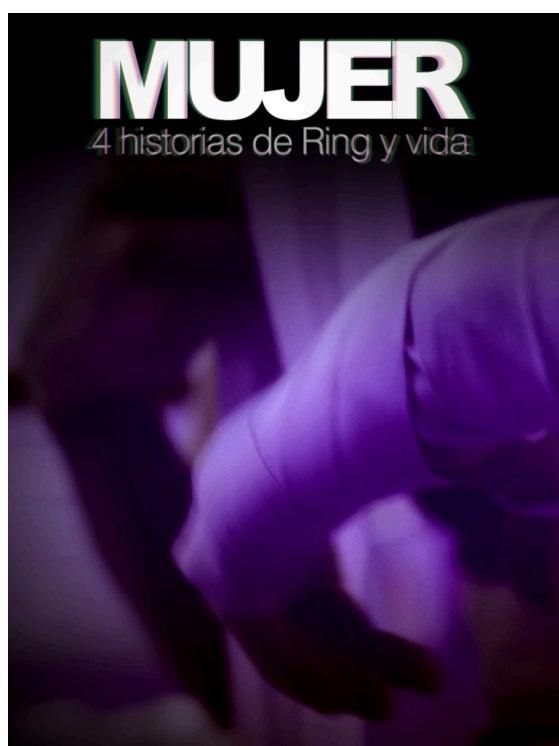
⁸Editorial Barcanova. (s.f.). *El reportatge audiovisual*. Issuu.
https://issuu.com/editorial_barcanova/docs/xarxa_6_mostra/s/19439963

que pogués arribar a molta gent, contribuint així a la normalització i al reconeixement de la figura femenina en aquest esport.

4. REFERENTS DEL PROJECTE

El referent principal de projecte, és el documental “Mujer: 4 historias de ring y vida”. Peça de la Federació Espanyola de Kickboxing i Muaythai, en col·laboració amb el Comitè Olímpic Espanyol. Dirigit per Jaime Cobo Levi. Disponible en la plataforma Amazon Prime Video. D’una durada de 55 minuts. De l’any 2023.

És un documental episòdic, és a dir, d’una única entrega. Compta amb una estructura narrativa lineal i amb entrevistes en primera persona intercalades amb imatges d’arxiu i escenes enregistrades d’entrenament i de la vida quotidiana de les protagonistes.



“Mujer. 4 historias de Ring y vida (2023). Jaime Cobo Levi. Imatge: Amazon Prime Video”

El projecte "Mujer: 4 historias de ring y vida", presenta el testimoni directe de quatre dones espanyoles practicants d'esports de contacte, principalment Muay Thai, MMA i Kickboxing. Les quatre protagonistes han trobat en aquestes arts marcial una via d'empoderament, lluita i transformació personal.

Amb una narrativa sensible, però directe, s'ofereix a l'espectador una mirada profunda els desafiaments personals, socials i estructurals que s'han hagut d'enfrontar, i continuen fent-ho aquestes quatre dones dins i fora del ring.

Cada una de les quatre protagonistes, la Cristina Morales, la Zineb Haoufazane, la Saray Medina i la Yohanna Alonso, té una història personal de vida marcada per la superació; són dones que han passat per situacions de violència, desigualtat social o discriminació, i han trobat a les arts marcial una manera de canalitzar la seva força, de reconstruir-se i de resistir enfront de les adversitats.

Des d'un punt de vista d'aspectes formals, el documental combina recursos clàssics del gènere com entrevistes directes, escenes en càmera lenta i a temps real d'entrenaments i de combats i competicions, i compta amb una banda sonora amb un to emotiu que reforça la narrativa però sense recarregar-la. Utilitza plans tancats que permet a l'espectador establir una connexió més íntima i directa amb les protagonistes, creant així una esfera propera, honesta i real.

Quant al tractament que fa el documental del paper de les dones en les arts marcial, destaca per oferir una visió crítica de les barreres que encara persisteixen en els esports de contacte en un món històricament masculí. No destaca únicament la força física i mental que també tenen les dones, sinó que centra la mirada en el valor simbòlic que representa el ring, com ja es presenta al títol del documental. El ring representa un espai de lluita literal i metafòrica, on es qüestionen i es destrueixen els estereotips de gènere, es redefeixen els rols tradicionals i es dona veu a una visió femenina d'aquest esport.

A més, el documental, evita caure en el sensacionalisme, en comptes, ofereix un relat honest, sense adorns ni paternalismes, el que fa que es converteixi en un projecte autèntic, proper i profund.

És un referent clau pel reportatge audiovisual que vull dur a terme. És una referència molt valuosa per projectes que vulguin tractar l'esport des d'una perspectiva de gènere, la representació femenina en el reportatge audiovisual i, sobretot, l'impacte social que tenen les arts marcial en context de resiliència i superació de la figura femenina.

5. PÚBLIC OBJECTIU

El públic objectiu d'aquest reportatge audiovisual és ampli i divers. No és un tema molt especialitzat ni complicat d'entendre, tot el contrari, la seva finalitat és ser divulgatiu perquè arribi al màxim de gent possible.

El principal públic objectiu, amb el que es treballa com a finalitat de rebuda quant a la creació del reportatge, són dones de totes les edats, des de nenes a adultes que practiquin arts marcials o vulguin iniciar-se en aquestes. L'objectiu del projecte és visibilitzar i representar aquesta opció d'activitat per a la pràctica femenina. Per inspirar a les dones que ja les practiquen o animar a les que vulguin iniciar-se, i mitjançant testimonis reals, desmuntar estereotips i prejudicis.

En línies més genèriques, és un reportatge pensat també per a tots els aficionats i practicants d'arts marcials, independentment del seu gènere. Que, practicants com seguidors d'aquest esport, siguin homes o dones, coneguin el paper que tenen les dones en les arts marcials és important per continuar treballant en la normalització d'aquest fet.

En un altre camp no tant específic, és un reportatge interessant per a activistes i estudiosos de la igualtat de gènere, ja que són un públic compromès amb la visibilització de la figura femenina en diferents àmbits on històricament ha tingut menys presència. També per a dones esportistes, practiquin l'esport que practiquin, interessades en l'esport i l'empoderament femení. Són dones que busquen referents femenins en algunes disciplines que han estat tradicionalment dominades pels homes, com és el cas de les arts marcials.

Cinematògrafs, estudiants de comunicació audiovisual, de direcció i amants del gènere documental social i esportiu, també són part del públic objectiu del reportatge. Són persones interessades en històries humanes i relats de superació i de canvi i evolució social.

El reportatge neix de la necessitat de normalitzar i trencar estereotips encara presents a la nostra societat. El to d'aquest pot adoptar-se segons l'enfocament o la necessitat del públic. Un to més tècnic pel públic especialitzat en arts marcials, i un to més inspirador i per al públic més general o que busca representació.

6. ANÀLISI DEL MERCAT

6.1. Antecedents i competència

#SeAcabó: Diario de las campeonas

Documental de la plataforma Netflix. Durada de 94 minuts. La directora és la Joanna Pardos. Estrenat l'1 de novembre de 2024. Aquest documental té una estructura narrativa que combina entrevistes en profunditat a les protagonistes, amb imatges d'arxiu. Tracta els esdeveniments de manera cronològica. Utilitza un estil que barreja moments emotius juntament amb un tractament rigorós dels fets.



“#SeAcabó: diario de las campeonas” (2024). Documental. Netflix. Imatge: Filmaffinity

El documental ofereix una anàlisi profunda dels fets succeïts durant el Mundial de futbol femení de 2023 que van envoltar a la selecció espanyola femenina. La temàtica del projecte se centra en el cas del "beso de Rubiales", quan l'expresident de la RFEF, Luis Rubiales va ser un petó sense consentiment a la jugadora Jenni Hermoso durant la celebració del títol mundial. També tracta el moviment #SeAcabó, a les que les jugadores van unir-se després de l'incident, el masclisme institucional a la federació i la lluita per la igualtat de gènere en l'esport.

Athlete A

Documental d'investigació de l'any 2020, disponible a la plataforma Netflix. Durada de 104 minuts. Dirigit per Bonni Cohen i Jon Shenk. Aquest documental té un enfocament periodístic i narratiu que combina entrevistes, imatges d'arxius i reconstruccions dels fets per exposar-los. Els fets estan presentats de manera cronològica, però també intercala testimonis reals per generar impacte emocional a l'espectador i mantenir la tensió narrativa. Combina imatges d'arxiu de competicions de gimnàstica amb entrevistes i parts de documents per reforçar la credibilitat dels fets.

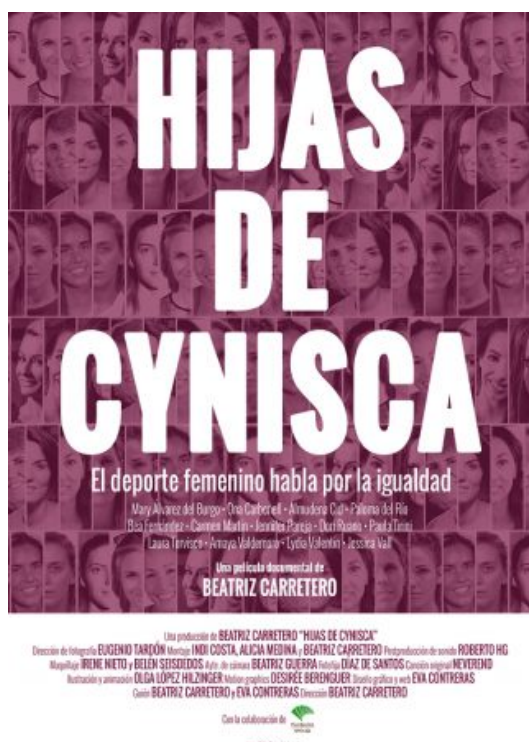


“*Athelete A*” (2020). Documental. Netflix. Imatge: IMDb

La seva temàtica se centra a exposar els abusos sexuals per part del metge de la selecció nord-americana de gimnàstica. Larry Nassar. Es fa una denúncia a la complicitat de la federació americana de gimnàstica i altres organismes per protegir la imatge de Larry. El documental dona veu a les víctimes que van patir els abusos. La peça exigeix un canvi en l'esport, destaca la importància de la resiliència, la igualtat i la justícia i reflexiona sobre les reformes necessàries per garantir el benestar i la seguretat de les esportistes.

Hijas de Cynisca

Documental estrenat l'any 2019. Durada de 96 minuts. Dirigit per Beatriz Carretero. Des del seu llançament, la peça ha estat projectada en diverses plataformes, com per exemple la seva emissió a RTVE coincidint amb la inauguració els Jocs Olímpic de París de 2024. El títol fa referència a Cynisca, una princesa espartana que va ser la primera dona a guanyar els Jocs Olímpic a l'antiguitat.



“*Hijas de Cynisca.*” (2019). Documental. Beatriz Carretero. Imatge: Premios Goya

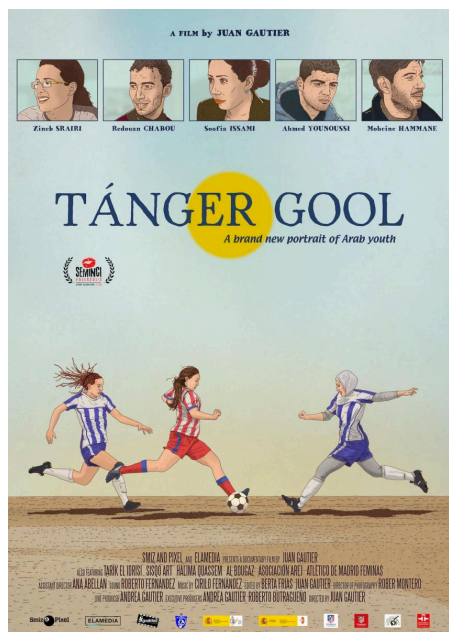
La temàtica aborda la desigualtat de gènere en l'esport a Espanya. Dona veu i entrevista a 13 dones destacades en aquest àmbit. A través dels seus testimonis posen en manifestes diferents maneres de discriminació que pateixen les dones que es dediquen professionalment a l'esport. Tracta temes com; la falta de referents femenins durant la infància, la vulneració dels drets de les dones en l'esport, les diferències salarials, de recursos i premis enfront dels homes, el tractament desigual en mitjans de comunicació, l'atenció excessiva a l'aparença física de les dones esportistes, l'escassa visibilitat per part d'institucions... I més desigualtats amb les quals es troben les dones que es dediquen a l'esport.

El documental i les testimonis d'aquest, a part d'exposar aquestes desigualtats, també proposen idees per erradicar-les i fan una reflexió dels avenços aconseguits i dels reptes que encara queden per assolir per aconseguir una societat més igualitària en l'àmbit esportiu.

Tànger Gool

Documental de l'any 2016. Dirigit per Juan Gautier. La seva durada és de 80 minuts. Actualment disponible a la plataforma Filmin. La peça narra la història de Fàtima, una noia de Tànger, que treballa a una associació de la ciutat. La Fàtima coneix a las "Gacelas del Estrecho", un equip de futbol femení que lluita diàriament contra les dificultats i la manca de suport que reben. Fàtima amb l'objectiu de donar visibilitat a l'esport femení organitza un partit entre les "Gacelas del Estrecho" i les jugadores del Atlético de Madrid.

Combina elements de documental i de ficció, barreja actrius professionals amb testimonis reals que representen el seu propi paper. Amb l'objectiu d'oferir una visió realista de la situació.



“Tànger Gool” (2016). Documental. Juan Gautier. Imatge: Filmaffinity

La temàtica se centra en la promoció de l'esport femení, i també en la superació de barreres culturals i socials. Demostra la gran eina d'empoderament que és l'esport en la societat marroquina per a joves dones en contextos desfavorits.

Mujer y deporte RTVE play

La plataforma RTVE play compta amb una secció de vídeo reportatges centrats en dones que destaquen en el món de l'esport de competició. La seva última peça va ser estrenada l'any 2023, i la primera l'any 2015. Són diversos episodis i cadascun tracta d'una atleta i un esport diferent. La seva durada és breu, d'una mitjana de 5 minuts per vídeo reportatge. La seva temàtica se centra a mostrar com és la vida d'esportistes femenines que es dediquen professionalment a l'esport.



“*Mujer y deporte* (2015-2023).” RTVE. Serie de reportatges audiovisuals. Imatge: RTVE

Amb un total de 138 episodis, d'arts marcialcs en trobem 11, són els següents:

- Kárate “Paola García”
- Irina García - Boxeo
- Núria Escudero - Kárate
- Judo: Cristina Cabaña
- Boxeo - Campeonato de Europa femenino 2019
- Boxeo: Preparación del equipo español Cto. Europa femenino
- Kárate: Marta García

- Karate: “Así fuimos, así somos”
- Karate: “Somos nosotras”
- Judo: Elena y Celia Hidalgo
- Judo: Conchín Bellorín

Matildas: el mundo a nuestros pies

Sèrie documental australiana de sis episodis. Any 2023. Disponible a la plataforma Disney+. Cada episodi té una durada d'uns 40 minuts de mitjana. La seva directora és Katie Bender Wynn.



“Matildas: el mundo a nuestros pies” (2023). Sèrie documental. Katie Bender Wynn. Imatge: Disney+

La docu-sèrie centra la seva temàtica en la selecció nacional femenina de futbol d'Austràlia, popularment conegudes com "les Matildes". Amb una mirada íntima es mostra els sacrificis i reptes que les jugadores de la selecció han passat per destacar en el futbol mundial. A través dels sis episodis, se segueix la vida de les jugadores dins i fora del camp, i com és la seva preparació pel repte més gran de les seves vides: el Mundial femení de futbol de 2023.

La finalitat de la sèrie-documental és destacar les jugadores per la seva experiència tant personal com professional i inspirar a noves generacions a lluitar pels seus somnis i deixar un llegat femení en l'esport.

6.2. Posicionament i innovació del projecte

Els antecedents analitzats segueixen una línia temàtica bastant semblant. Tots tracten d'esport femení i gairebé tots se centren en els reptes i prejudicis que experimenten les dones que es dediquen a l'esport. Fan una crida a la importància de continuar lluitant per aconseguir una total igualtat i inclusió de gènere en l'esport i per aconseguir també una igualtat de condicions salarials, i de representació per part dels mitjans de comunicació.

L'esport més tractat en els antecedents és el futbol. El futbol femení és l'esport més popular referent al tractament de les dones en aquest. També trobem bastant representació d'audiovisuals sobre gimnàstica. Veiem pocs projectes d'arts marcial quant a la representació de les dones en aquest i el seu tractament. Sent un dels esports que històricament ha estat més associat a la masculinitat i en el que les figures femenines lluiten contra més prejudicis, hi ha poc material audiovisual que tracti aquesta problemàtica i doni veu a aquelles que ho pateixen.

A partir d'aquests antecedents, en l'àmbit d'innovació, el reportatge audiovisual que es durà a terme en aquest projecte, destaca sobre la seva competència principalment per l'esport seleccionat, per a tractar la temàtica de l'esport femení.

Un reportatge audiovisual sobre dones en arts marcial, és innovador, ja que la major part dels mitjans o projectes semblants se centren en esports massius o generalitzats com el futbol o la gimnàstica. Les dones participen en una gran varietat d'esports i disciplines que mereixen el mateix reconeixement, en relació, si només es visibilitzen uns esports concrets, els altres no reben ni inversions, ni reconeixement ni suport. A més ampliar el focus esportiu femení, presentant altres disciplines no tan conegudes, ajuda a erradicar els prejudicis encara presents en l'esport femení. Aquest tipus de reportatge pot marcar la diferència i obrir les portes a una cobertura més equitativa i justa de l'esport femení en un futur.

Així doncs, el projecte destaca per la seva finalitat de trencament d'estereotips de gènere. Molts esports de contacte encara són percebuts com a masculins. Aquest reportatge vol ajudar a normalitzar la presència femenina en diferents disciplines marcial. Les testimonis del projecte, que seran entrevistades i tindran un pes molt important en el reportatge, explicaran les seves experiències reals com a dones practicants d'arts marcial. En conseqüència, el projecte vol ser un referent per a noves generacions. Mostrar i donar veu a dones que destaquen

en arts marcial i inspirar a nenes i a dones en general a provar esports més enllà de les opcions més conegudes, tradicionals i associades al gènere femení.

6.3. Anàlisi DAFO del projecte

Una anàlisi DAFO⁹ del projecte, consisteix a analitzar les Debilitats, Amenaces, Fortaleses i Oportunitats (DAFO) de la proposta de reportatge audiovisual. És una eina estratègica que s'utilitza per avaluar la situació envers el mercat en la que es troba en aquest cas el reportatge. És important valorar i analitzar les característiques i factors més rellevants pel desenvolupament i el possible èxit que tindrà el projecte.

Debilitats

Les debilitats de l'anàlisi DAFO consisteix a valorar els factors negatius interns del reportatge. En tractar-se d'un reportatge audiovisual on l'esport tractat siguin les arts marcial, el públic objectiu és més reduït en comparació a la competència, ja que no és una disciplina esportiva tan popular ni amb tants seguidors com d'altres.

Trobar referents mediàtics i experts per dur a terme el reportatge no serà tan senzill, pel mateix motiu, no és tan popular i hi ha menys dones que ho practiquin de forma professional.

Sempre hi ha risc de caure en estereotips o en una narrativa massa especialitzada i concreta a l'hora de dur a terme l'elaboració del projecte, que pugui allunyar massa a les audiències més generals i acabi sent una proposta massa especialitzada.

Per acabar, una altra debilitat serà el menor suport per part d'institucions, patrocinadors o mitjans respecte a altres esports femenins més considerats i amb més seguidors en general.

Amenaces

Les amenaces són els possibles factors externs negatius amb els quals es pot trobar el projecte. En presentar un nou reportatge audiovisual al mercat, s'ha de fer front amb la competència de

⁹ Zhukova, N. (2022, 27 setembre). *Cómo hacer un análisis DAFO (con ejemplos)*. Semrush Blog. <https://es.semrush.com/blog/analisis-dafo/#:~:text=Un%20análisis%20DAFO%20es%20el,débiles%2C%20amenazas%2C%20fortalezas%20y%20oportunidades>

reportatges i documentals del mateix caire temàtic que compten amb una gran producció i inversió i que ja tenen un públic fidel. Hi ha productors audiovisuals que duen a terme grans produccions, amb una gran edició, elaboració i sobretot inversió. Sovint és complicat competir amb aquest factor si és una peça emergent i independent com aquesta. Lligat amb una de les debilitats pròpies del reportatge, es pot crear dificultat a l'hora de captar una audiència general si l'interès per les arts marcial femenines no és alt. Per aquest motiu s'ha de presentar al mercat el projecte, com una peça única i diferenciada, que aporti coneixements i reflexions que cap altre de la competència pot aportar.

Els mitjans són una gran eina de visibilització, es pot trobar un possible desinterès per part dels mitjans de comunicació generalistes a l'hora de donar-li veu i difusió, ja que no és un dels esports que més demanda té, com sí que podria ser un reportatge audiovisual del mateix format, però que tractés de futbol femení.

En conclusió, una de les possibles amenaces, tot i ser la tesi principal del reportatge, i el prejudici contra el qual és lluita i s'intenta trencar, es pot caure en una estigmatització de les arts marcial com a esport masculinitzat, generat per aquells que tenen un pensament arcaic i veuen improbable que les dones siguin capaces de tenir èxit en aquesta disciplina, així doncs, s'ha de fer una molt bona cerca de testimonis i referents reals per trencar tota l'estigmatització i no es limiti l'impacte del projecte.

Fortaleses

Les fortaleses del reportatge audiovisual són aquells factors interns positius més rellevants del projecte. La principal fortalesa és la temàtica innovadora dins l'esport femení. Sí que és veritat que hi ha bastants projectes semblants entorn de la temàtica generalitzada de referents esportistes femenins i com aquestes trenquen estigmes i estan canviant la història, però, trobem molt poca competència concreta explorant el camp de les arts marcial, i més des d'un punt de vista feminista sent un esport tan masculinitzat.

Es crea un espai amb molt de potencial per oferir i donar a conèixer històries inspiradores de superació i empoderament femení, que siguin referents per a noves generacions o exemples a seguir per a dones en totes les condicions o rangs d'edat.

Mitjançant la visualització del reportatge s'espera un possible interès creixent en els esports de contacte i en la defensa personal per part del públic femení. També que les dones coneguin tots els beneficis que les arts marcials els hi poden aportar i construir així una societat més segura i amb més confiança per fer front a totes les situacions masclistes desagradables i fins i tot perilloses amb les que les dones es continuen trobant cada dia en la nostra societat actual.

Des d'un punt de vista més tècnic i especialitzat, es crea la possibilitat d'abordar i presentar diverses arts marcials. Mostrant així la seva diversitat cultural, històrica i tècnica. Trencant altres tipus d'estigmes també generalitzats com la visió violenta d'aquesta disciplina. Aconseguir més públic en general interessat a practicar aquest esport, donant a conèixer els seus beneficis. .

Oportunitats

L'Últim punt de l'anàlisi DAFO són les oportunitats. Aquestes són els factors externs positius amb els quals es trobarà la proposta.

La realització d'aquest projecte és una gran oportunitat per crear un interès global i general en la igualtat de gènere en l'esport, facilitant així la seva promoció. A part de l'àmbit esportiu, també crearà un interès general per la igualtat de gènere en tots els aspectes. Aprofitant la tendència de continguts feministes i d'empoderament femení en l'esport en diferents plataformes digitals i mitjans, es pot fer un lloc per a la promoció i divulgació de la peça.

Podem trobar un possible suport tant de federacions esportives, organitzacions o institucions que busquin promoure la dona en l'esport. Un reportatge així és una oportunitat única per donar veu a aquesta temàtica.

Per últim, una gran oportunitat per donar a conèixer la proposta i fer-la créixer, és expandir-se a nous formats amb la finalitat de promocionar-la. Mitjans com xarxes socials i plataformes de streaming són una gran eina per arribar a més públic.

7. DESENVOLUPAMENT DEL PROJECTE

7.1. Sinopsis

Dones i Arts Marcials és un reportatge audiovisual de 29 minuts de durada que dona veu a cinc testimonis femenines que practiquen diferents esports de contacte. Aquestes dones, amb una llarga trajectòria en arts marcial, han convertit aquestes en una eina de creixement personal, d'expressió i de reivindicació. A través de relats íntims, honestos, diversos i experiències personals, el reportatge audiovisual traça un retrat de dones que entrenen, que competeixen, que es dediquen professionalment a la seva passió impartint classes i que viuen amb plenitud en un espai tradicionalment masculinitzat.

Les protagonistes a través d'entrevistes comparteixen les seves motivacions, obstacles i conquestes. El reportatge visibilitza les desigualtats estructurals, els prejudicis de gènere i la manca de visibilització de referents que han marcat el camí de l'elles, però, per una altra banda, també mostra la seva resistència, constància i passió per les arts marcial i com les han convertit en un estil de vida.

Aquest projecte no només fa una denúncia a les barreres estructurals que persisteixen tant a dins com a fora dels tatamis, sinó que també ofereix una visió inspiradora sobre el poder transformador de l'esport en la construcció de la identitat, la confiança i l'autodefensa en una mateixa. Les arts marcial són presentades com una eina educativa, emocional i capaç de donar resposta a moltes necessitats socials pendents encara de resoldre.

Amb una estètica delicada i una narrativa emocional però natural, Dones i Arts Marcials és un reportatge audiovisual que proposa una reflexió profunda sobre quin paper té la figura femenina en qualsevol esport i en la societat contemporània. Alhora, celebra el compromís d'aquelles dones que mitjançant la pràctica diària, desafien els rols imposats socialment i obren el camí per a les noves generacions.

7.2. Llibre d'estil

La tonalitat i l'ús del llenguatge en aquest reportatge audiovisual són dos elements fonamentals per tal de connectar amb el públic objectiu, poder transmetre el missatge principal d'empoderament i poder garantir la comprensió àmplia del contingut. A continuació es fa una

descripció detallada dels criteris estilístics que s'han seguit per dur a terme la redacció, el guionatge i l'expressió verbal del projecte.

La tonalitat principal del reportatge serà inspiradora i empoderadora, amb l'objectiu de fer sentir a l'espectador que pot formar part del món de les arts marcial indifferntment del seu gènere, que hi ha referents per a totes les persones i que les barreres i impediments poden ser superades. Els trets més destacats del tractament del reportatge serà; missatges que reforcin la confiança i determinació que presenten les testimonis, l'ús de paraules que evoquin la força, resistència, superació i comunitat, i evitar en tot moment el victimisme, es parla des de la força i l'empoderament, en cap cas des de la carència.

La tonalitat secundària del projecte serà reflexiva i divulgativa. Amb l'objectiu de fer reflexionar al públic sobre el context social, cultural i esportiu que envolta la participació femenina en les arts marcial. Per exemple, es trobaran breus moments de contextualització o de dades, observacions que convidin a fer una reflexió sobre els rols i els prejudicis establerts, usant un to proper però amb rigor en tot moment.

També es farà ús d'una tonalitat emocional i propera, amb el fi de crear empatia i vincle emocional amb l'audiència, a través de les experiències personals explicades per les protagonistes del reportatge. Hi ha prioritat en fer ús de la primera persona; "jo", "em vaig sentir", "vaig descobrir"... per fer-ho més proper i personal. També, escoltar i transmetre les declaracions sense cap mena de filtre, deixar que la veu de les protagonistes sigui l'eix central. S'evitarà, en tot cas, una narració freda o amb to institucional.

El registre lingüístic que es farà servir serà un Català estàndard com a llengua principal, amb algunes declaracions amb Castellà si alguna de les testimonis s'expressa d'aquesta manera. El registre serà col·loquial-formal, és a dir, natural, però correcte. S'evitarà utilitzar cultismes i tecnicismes excessius, i en cas de fer servir algun terme específic d'arts marcial, acompanyar-lo en tot cas d'una explicació breu o una imatge que il·lustri el seu significat. Si s'introdueix vocabulari propi d'arts marcial, serà de manera orgànica i integradora.

El llenguatge serà en tot moment, serà inclusiu i no sexista, ha de representar la diversitat de gènere i evitar estereotips. Serà preferible l'ús de dobles formes només quan sigui de manera

natural i no carregui de més el discurs. S'optarà per formes genèriques no marcades sempre que sigui possible.

Sobre els diàlegs testimonials de les entrevistes, sempre es respectarà la veu pròpia, en conseqüència, la llengua preferida de cada protagonista. No es farà una correcció de dialectalismes o expressions pròpies de les testimonis. Les entrevistes han estat evitades de guionitzar-les en excés, per preservar la seva naturalitat.

7.3. Guió literari

Títol: Dones i Arts Marcials

Durada: 29'

Direcció: Laura Correa Mora

Protagonista/Element	Descripció
Imatges sobre veu en off	Tatami buit a contrallum. Dones entrenant soles: escalfament, preparació de la indumentària, mirades de concentració. Tràvelings lents i detallats: cordar, cinturó, peus, descalços, sacs en moviment suau.
Marta Valero	“Hola, soc la Marta Valero i tinc 21 anys. Practico arts marciais més o menys des de fa 7 anys.” “Realment jo vaig començar a practicar arts marciais des de petita, arrel que el meu germà ja en fes, i ho vaig deixar, però al cap dels anys vaig decidir tornar, perquè creia que era una disciplina que m'anava molt bé en l'àmbit personal i també per poder esport. A part sentia que m'agradava, que m'agradava molt l'entorn que tenia quan entrenava.” “Les arts marciais tenen un impacte molt gran, i tenen un

	aspecte que m'agrada molt, que és la marcialitat i el respecte que hi ha cap a tothom.”
Maria del Mar Ruiz	“Em dic Maria del Mar Ruiz, tinc vint-i-tres anys. Vaig començar a entrenar taekwondo als deu anys al club Artes Marciales MAC. Després vaig començar a practicar altres arts marcial, com capoeira i kickboxing. Fa 13 anys que practico arts marcial.” “Des de petita em vaig interessar molt en les pel·lícules d'arts marcial. El meu pare les veia i alhora jo imitava els moviments del Bruce Lee i d'altres artistes marcial, fins que va arribar al dia que els hi vaig demanar als meus pares que m'apuntessin a alguna art marcial. Vaig provar una classe de judo, una de kungfu...i finalment vaig provar el taekwondo, va ser la que més em va captivar.” “Actualment, soc cinturó negre tercer dan, pels que no entenen gaire d'arts marcial, són tres cinturons més per sobre del negre.”
Mar Alberich	“Em dic Mar Alberich González i tinc 20 anys. He tingut una llarga trajectòria en les arts marcial.” “Tot va començar perquè el meu pare és un gran apassionat de les arts marcial, i va obrir un gimnàs d'arts marcial, on actualment també és professor. Jo faig classes allà des que tenia 8 anys. En aquests anys, he entrenat diverses disciplines com: kungfu, ninjitsu, MMA, Muay Thai, encara que actualment només continuo entrenant Boxeig i Kickboxing, ja que són les dues disciplines que més m'agraden i més m'omplen.”

Lara Busca	“Mi nombre es Lara Busca. La verdad que no recuerdo bien bien cuánto tiempo llevan conmigo las artes marciales. Viene de mi familia, mi padre ha sido y es instructor de artes marciales y mi tía igual. Al venir de familia, desde bien pequeña he pasado muchas tardes dentro de las escuelas, ya sea tomando las clases o simplemente pasando el tiempo.” “Simplemente, las artes marciales llevan toda la vida formando parte de mí. A lo largo de mi vida he practicado distintas artes marciales, destacando krav maga, K1 y taekwondo.”
Martina Estivill	“Soc cinturó negre segon dan de taekwondo. Vaig començar als cinc anys, ara en tinc 18. Porto 12 anys en total practicant aquest esport. Soc l'actual doble campiona d'Europa de taekwondo ATA de l'any 2024.”
Imatges sobre veu testimonis	Cada testimoni apareix entrenant, amb pla mitjà primer pla al parlar, intercalat amb plans recursos d'elles practicant. Escenes d'infantesa (si n'hi ha disponibles), plans actuals entrenant.
Veu en off	"Les arts marcial i, en general, tots els esports de contacte ressalten per la seva disciplina, l'equilibri i l'autocontrol. Tot i això, han estat vinculats només a la força masculina, associant uns rols determinants a cada gènere que fan que es construeixin barreres difícils de trencar."
Martina Estivill	“Jo crec que tradicionalment les arts marcial han estat associades a la masculinitat perquè antigament a la guerra només hi anaven els homes, pensant que els homes tenen capacitats molt més altes que les dones, i pensaven que les dones només servien per netejar terres o cuinar. Hem aconseguit demostrat que no és així, que les dones podem donar molt de nosaltres mateixes, hi ha condicions físiques que sí que no podem igualar,

	però tenim molt potencial i som molt poderoses.”
Maria del Mar Ruiz	“Jo mai he tingut aquest estereotip tan marcat perquè la meva entrenadora sempre ha estat una dona. Jo personalment mai he tingut la idea aquesta, no he concebut l'estereotip de què sigui un esport típicament d'homes.” “Crec que tradicionalment s'ha associat les arts marcial a la masculinitat, perquè objectivament és un esport que requereix força, però no només això, també agilitat, precisió, reflexos... Però a simple vista, pels que no hi entenen, sembla que l'únic que fan els practicants és pegar-se, s'associa a activitats més virils i més arcaiques de demostrar la virilitat i masculinitat a través de la força.”
Mar Alberich	“Les dones, abans, no tenien la capacitat d'accedir a practicar aquest esport, més que res, perquè rarament els hi estava permès.” “Crec que estem arribant a un punt on les arts marcial, encara encara estan bastant associades als homes, però no d'una manera tan radical, tot i que encara ens queda camí per recórrer per arribar a la igualtat total.”
Lara Busca	“A nivel social y cultural, por culpa de los roles de género que existen y que están establecidos, se cree que la mujer no tiene que estar fuerte, ni que no tiene que sacar toda la ira para fuera ni mostrarse de esta forma, en cambio, el hombre sí que lo tiene que hacer, el hombre tiene la “obligación” de mostrarse fuerte.”
Marta Valero	“Tradicionalment, s'han associat les arts marcial amb la masculinitat bàsicament per la història i igual que s'han associat

	la majoria dels esports als homes, i això és un problema. Realment les arts marcials, en ser un esport de contacte, històricament està molt associat a què les baralles físiques són d'homes, i per això jo crec que s'ha arrelat sempre les arts marcials a la masculinitat. “ “És un esport de contacte, i això ja genera prejudicis. Però la realitat és que dins l'escola, el respecte és essencial. I això, moltes vegades, la societat no ho veu.”
Imatges sobre veu testimonis	Seqüències d'entrenament mixt, dones i homes entrenant alhora. Combinat amb plans mitjans de les protagonistes parlant.
Veu en off	“Milers i milers de dones han hagut de sentir comentaris, prejudicis o faltes de respecte, però han demostrat saber respondre a ells amb contundència, amb arguments, força i presència”
Mar Alberich	“Un cop que estava entrenant van posar-me amb un home, que feia poc que havia començat i sabia bastant menys que jo, però quan vam començar a entrenar ja vaig notar que em donava molt fluix, i jo li donava amb la meua força normal, i em va dir: <i>"bueno a ti no te pego tan fuerte porque eres una chica, y no quiero hacerte daño"</i>. A mi, aquest comentari em va molestar i em va enfadar, i jo li vaig dir que em podia donar igual que els altres, i més que jo sabia més que tots els d'aquella classe.” Després, en la meua defensa diré que no va ser aposta, vaig començar a pegar jo més fort per demostrar que no era dèbil i vaig acabar fent-li sang.”
Marta Valero	“Discriminació mai n'he patit dins l'entorn d'entrenament per ser dona, justament crec que és un entorn on es respecta bastant la

	diferència de gènere i es respecten també les diferències biològiques que hi ha entre els dos gèneres.” “Sí que és veritat que entrenant de vegades sento que hi ha molts exercicis que estan destinats als homes i que a les dones ens costen més i no se centren potser tant en les necessitats que les dones tenim a l'hora d'exercir les arts marcials.”
Maria del Mar Ruiz	“Mai he experimentat, cap discriminació ni perjudici per ser una dona que practica arts marcials. Encara més, quan era petita, a la meva escola explicava als meus companys que feia taekwondo i de primeres sempre se sorprenien, els hi xocava, però de bona manera, em demanaven que els hi ensenyés moviments, que els hi fes alguna demostració..., i jo ben orgullosa ho feia i encara s'interessaven més per com jo practicava aquest esport.” “L'únic comentari així que recordo que vaig rebre de petita, va ser que van dir-me "marimacho", però era molt petita i no em va afectar gens, tenia molt clar que m'encantava entrenar taekwondo i que un comentari així no anava a canviar la meva opinió.”
Lara Busca	“No he sufrido ninguna discriminación a nivel muy fuerte, incluso me gustaría destacar que es curioso porque cuando explicas que soy una mujer y que hago artes marciales, la gente se sorprende y les parece muy curioso por qué no es algo habitual y que se escuche.” “Muchas veces entrenando he escuchado el típico “chicos tener cuidado con ella, que es nueva”, yo creo que a veces está bien decirlo, pero en mi caso y con el recorrido que tengo, no quiero que vayan más flojo conmigo por el simple hecho de ser mujer.

	Yo esto lo considero una pequeña discriminación por el simple hecho de ser mujer.”
Martina Estivill	“Mai he rebut discriminació per ser una noia que practica arts marcial, com a tal, però comentaris, sobretot quan era més petita, sí que he rebut. "És un esport més de nois, les noies no estan fetes per pegar-se". Ara, de més gran ja ni escolto el que diuen, o bàsicament no, i s'atreveixen a dir-ho.”
Imatges sobre veu testimonis	Imatges d'arxiu: escenes d'un combat mixt real. Plans entrevista. Plans detalls: reacció d'ulls i gestos facials, mans, mirades determinades.
Veu en off	“El canvi ha començat, les coses estan evolucionant, però el camí no s'ha completat. Cada vegada hi ha més presència de dones lluitadores, més reconeixement, més referents, més presència, però és insuficient, encara queda molt per fer.”
Martina Estivill	“El moviment feminista ha estat clau. I també tenir referents com Adriana Cerezo o Viviana Martón. Les noves generacions de nenes han de veure que això és possible.”
Maria del Mar Ruiz	“Tots els moviments feministes, que tenen l'objectiu que la dona sigui reconeguda a qualsevol àmbit, han ajudat a canviar la percepció, independent de, focalitzat en les arts marcial, de la seva força, o la seva capacitat per lluitar contra altres homes.”
Lara Busca	“ A escala social todavía hay cosas que siguen arraigadas en el pensamiento. Como por ejemplo, “por ser niña no puedes probar esta arte marcial”, “tú eres pequeña, ves con cuidado”, es esta actitud de “la mujer es indefensa y débil, tenemos que ir con mucho cuidado, no se puede hacer algo tan bruto y tan fuerte”, y claro, es poner a la mujer en una posición muy abajo.”

	“Yo también soy instructora de artes marciales. Muchas veces me pasa que me dicen “yo tengo un hijo y una hija, pero vendrá solo el niño a probar la clase, porque claro, esto no es para niñas”, y yo los miro con cara de “bueno, pues yo soy mujer así que creo estás bastante equivocado, está hecho para todos, y saber defenderse no es algo que tenga relación con el género, es un bien que debería saber todo el mundo.”
Mar Alberich	“Quan la meva germana i jo, vam començar a entrenar, érem les dues úniques nenes que hi havia a l'escola. Sí que és veritat, que ara, cada cop més, venen més i més dones a provar classes o a entrenar, i hi ha apuntades dones de totes les edats. Continua havent-hi una majoria d'homes, però cada vegada és més equitatiu a escala de gènere.”
Marta Valero	“Potser jo tinc una percepció diferent d'altres persones perquè la meva entrenadora que és el màxim rang de l'escola és una dona, per tant, sempre ha impulsat molt l'empoderament femení i el que no tinguem por com a dones de practicar i entrenar les arts marcial. Crec que realment, per mi mai hi ha hagut un canvi, mai he sentit que fos una esfera on hi hagués molts homes i de sobte es visibilitzi a la dona, sinó que a mi, sempre se m'ha ensenyat com que la dona té el mateix paper que l'home allà.”
Imatges sobre veu testimonis	Seqüència entrenament de cada una de les protagonistes. Dona entrenadora donant la classe.
Imatges d'arxiu	Rètols animats amb noms de referents femenins, d'arts marcial, i imatges de victòries en competicions d'aquestes.
Veu en off	"Existeixen referents, èxits, victòries i grans històries escrites per dones en aquest món. Però els mitjans de comunicació i les

	institucions tenen un paper molt important per aconseguir el total reconeixement i visibilització que aquestes mereixen."
Maria del Mar Ruiz	“És una feina que s'està fent molt amb el futbol, però també cal una visibilització molt gran de dones que practiquen altres disciplines esportives, sobretot en arts marcial, ja que estereotípicament sempre han estat concebudes com masculines.” “Un exemple podria ser, que des dels ajuntaments, es proporcionessin classes, activitats de defensa personal per a les dones. També des de les escoles, ara ja des de la perspectiva de la defensa contra possibles agressors.” “Les arts marcial van molt bé per generar confiança i ser conscient de quins problemes poden arribar a patir les dones per desgràcia i saber com afrontar-los. Si s'oferissin aquestes eines des de les institucions educatives seria un gran progrés, i si es fes veu en els mitjans encara seria més beneficiós, no només per les dones sinó per la societat sencera.”
Martina Estivill	“Crec que és fonamental que tant mitjans de comunicació o institucions les visibilitzin com mereixen, que tothom conegui la seva història i que d'aquesta manera les noves generacions de nenes que practiquen arts marcial es vegin reflectides i representades i sentin que no hi ha res de dolent en practicar un esport socialment "masculinitzat".
Marta Valero	“S’ha d’intentar que hi hagi entrenadores dones, que es demostrí que són igual de vàlides que els homes, i que els mitjans de comunicació difonguin de la mateixa manera i donant visibilitat a aquests esports i a les dones de la mateixa manera que fan amb

	els homes.”
Mar Alberich	“Tothom coneix al Mike Tyson, que és el millor boxejador de tots els temps. Facis o no boxeig, tothom el coneix, en canvi, preguntes a qualsevol persona, entreni o no arts marcial, qui és la millor boxejadora de tots els temps, i quasi ningú sap contestar-te, ni sabrien dir-te el seu nom.” “És important donar més visibilitat a aquestes dones, perquè així es converteixen també en referents per a les nenes petites que estan començant.”
Lara Busca	“Es cada vez impulsar más a nivel mentalidad, intentar eliminar estas creencias de “la mujer no puede, es débil, es pequeña, e indefensa”, y yo creo que visualizar a mujeres fuertes mujeres que hacen deporte, mujeres en las artes marciales, mujeres que profesionalmente se dedican a estos deportes, o a enseñarlos, inspiran a más niñas a convertirse a eso en un día.” “En el fútbol está pasando, se está visualizando mucho el fútbol femenino, yo creo que es algo que influye en la audiencia y en el interés, muchas niñas se están sintiendo representadas, sienten el coraje de atreverse porque tienen referentes y ven que alguien ya lo ha hecho y es posible. Esto se debería hacer también con las artes marciales y con todos los deportes.”
Imatges d’arxiu	Telenotícies de diferents televisions on hi hagi notícies de dones amb algun reconeixement sobre arts marcial.
Veu en off	"Un altre estigma de les arts marcial, a part de la seva masculinització històrica, és la visió violenta que hi ha d'elles. Poques persones coneixen la realitat de les arts marcial i els beneficis que aquestes tenen. Autodefensa, confiança,

	autoestima, respecte... i més sent dona. L'art marcial és una eina de creixement personal i transformació mental."
Marta Valero	"El que més valoro i el que em sembla més important de les arts marcials és l'àmbit de defensa personal, de sentir-me més còmode i segura anant pel carrer o més tranquil·la i pel que fa a la confiança sobretot, en saber tècniques que poden ajudar a sortir d'una situació de perill i a defensar-me."
Maria del Mar Ruiz	"Queda clar que les arts marcials, tenen un nombre de beneficis, no només per les dones, sinó per a totes aquelles persones que les practiquin. En el cas de les dones, per exemple, la millora de reflexos, l'agilitat, la flexibilitat, la confiança en una mateixa sobretot, per enfrontar certs reptes tant en l'àmbit personal com professional." "També les arts marcials són una gran eina per guanyar autoestima, i de tenir la confiança de saber que una dona és més que capaç de fer-li enfront d'un possible agressor, i anticipar-se a situacions perilloses identificant certs patrons en agressors."
Mar Alberich	"Les arts marcials, a part d'aportar-te grans capacitats físiques i atlètiques, són una gran forma de treure totes les males energies, i ajuden a aconseguir una bona estabilitat mental." "Saber actuar en cas d'agressió, i més sent dona, pot salvar-te la vida, per aquest motiu, per mi és clau que totes les dones sàpiguin arts marcials, perquè totes puguem viure en una societat més segura."
Martina Estivill	"A part d'aportar-te beneficis físics; agilitat, velocitat, força, resistència... El gran benefici que tenen les arts marcials jo crec que és en l'àmbit mental, et fa ser una dona empoderada, forta,

	amb disciplina, amb confiança, perseverança... i el millor és que mai deixaràs d'aprendre i créixer.”
Lara Busca	“Estar en forma es un elemento básico que te aporta cualquier deporte, pero las artes marciales te aportan valores que te inculcan desde pequeños.” “Yo esto lo explico desde la experiencia tanto como alumna como instructora, como alumna, sentirte que puedes y sabes defenderte, te cambia totalmente la actitud, el saber que no tienes que agachar la cabeza por el simple hecho de ser mujer, puedo alzar la voz, puedo ser vista, puedo ser escuchada, que no tengo que sentirme inferior en ningún momento. Yo creo que esto no es algo que se le atribuya a todas las mujeres, y creo que es algo súper importante. Tener confianza es súper importante, en todos los ámbitos de la vida cotidiana.”
Imatge sobre veu testimonis	Enregistrament classes de defensa personal. Treball en parella. Perfils de dones de diverses edats i característiques físiques.
Veu en off	“Ser una dona que practica arts marcial no només és entrenar el cos, és forjar una identitat, enfortir la ment i desafiar al món. Elles ja ho fan, lluiten, entrenen, cauen i es tornen a aixecar. Les arts marcial no són masculines ni femenines. Són estils de vida. Camins. I elles ja han marcat el seu.”
Martina Estivill	DECLA FINAL “Les arts marcial són un estil de vida, un camí que a vegades pot ser dur, però amb el que mai deixaràs d'evolucionar en tots els aspectes.”
Lara Busca	DECLA FINAL “Es como un cambio mental. Considero que es algo muy muy muy importante, sentir que puedes, saber qué es lo que quieres y lo que no y saber poner límites es algo que

	puede cambiar tu vida y lo considero crucial en todas las personas, especialmente en las mujeres.”
Imatges sobre veu en off i declaració final	Contrallum de les protagonistes sortint del tatami. Pla fix del tatami buit. Fos a negre.
Rètol final	“Per a totes les que lluiten i per a totes les que vindran.”
Agraïments i crèdits	Agraïments reportatge, nom participants, crèdit a totes les persones i entitats participants.

7.4. Guió tècnic

Nº Pla	Durada ”	Temps total	Bloc	Descripció	Tipus de Pla	Diàleg/Veu en off
1	20”	20”	Intro Veu en Off	Tatami buit a contrallum	Pla General	“Durant anys... la seva vida”
2	10”	30”		Escalfament, detalls	Tràveling + plans detalls	Continuació veu en off
3	5”	35”		Cordant cinturó, sac en moviment	Pla detall	Acaba veu en off
4	38”	1’13”	Presentació testimonis	Marta Valero declaracions entrevista + entrenament + vídeos petita	Pla mitjà + pla recurs + imatges arxiu	“Hola soc la Marta Valero... cap a tothom.”
5	47”	2’		Maria del Mar declaracions	Pla mitjà + pla recurs +	“Em dic Maria del

				entrevista + entrenament + vídeos de petita	imatges arxiu	Mar... per sobre del negre.”
6	30”	2’30”		Mar Alberich declaracions entrevista + entrenament + vídeos petita	Pla mitjà + pla recurs + imatges arxiu	“Em dic Mar... i més m’omplen.”
7	30”	3’		Lara Busca declaracions entrevista + entrenament + vídeos de petita	Pla mitjà + pla recurs + imatges arxiu	“Mi nombre es Lara... y taekwondo.”
8	12”	3’12”		Martina Estivill declaracions entrevista + entrenament + vídeos petita	Pla mitjà + pla recurs + imatges arxiu	“Soc cinturó negre... de l’any 2024.”
9	16”	3’28”	Veu en off, intro bloc masculinitz ació	Sobre veu en off: inici entrenament arts marciais mixt dones i homes.	Plans generals + detall	“Les arts marciais... barreres difícils de trencar.”
10	27”	3’55”		Martina Estivill declaracions entrevista + imatges entrenament mixt (sobre decla)	Pla mitjà + plans generals entrenamen t	“Jo crec que... tenim molt potencial i som molt poderoses.”
11	35”	4’30”		Maria del Mar	Pla mitjà +	“Jo mai he

				declaracions entrevista + imatges entrenament mixt (sobre decla)	plans generals entrenamen t	tingut... masculinitat a través de la força.”
12	20”	4’40”		Mar Alberich declaracions entrevista + imatges entrenament mixt (sobre decla)	Pla mitjà + plans generals entrenamen t	“Les dones, abans, ... per arribar a la igualtat total.”
13	20”	5’10”		Lara Busca declaracions entrevista + imatges entrenament mixt (sobre decla)	Pla mitjà + plans generals entrenamen t	“A nivel social y cultural... de mostrarse fuerte.”
14	33”	5’40”		Marta Valero declaracions entrevista + imatges entrenament mixt (sobre decla)	Pla mitjà + plans generals entrenamen t	“Tradicional ment s’ha associat... la societat no ho veu.”
15	2’	7’40”		Fragment entrenament mixt dones/homes. Apareixen algunes testimonis	Pla general + plans detalls+ tràveling	Soroll ambiental i natural de l’entrenament
16	9”	7’49”	Veu en off,	Sobre veu en	Pla detall	“Milers i

			intro bloc discriminació	off: detalls del rostre expressions + accions testimonis	(plans íntims)	milers de dones... força, i presenència.”
17	44”	8’33”		Mar Alberich declaracions entrevista + imatges arxiu combat real mixt (sobre decla)	Pla mitjà + pla detall+ imatges arxiu	“Un cop que estava entrenant... acabar fent-li sang.”
18	29”	9’02”		Marta Valero declaracions entrevista + imatges arxiu combat real mixt (sobre decla)	Pla mitjà + pla detall+ imatges arxiu	“Discriminació mai... d’exercir les arts marcials.”
19	40”	9’42”		Maria del Mar declaracions entrevista + imatges arxiu combat real mixt (sobre decla)	Pla mitjà + pla detall+ imatges arxiu	“Mai he experimentat ... no anava a canviar la meva opinió.”
20	36”	10’18”		Lara Busca declaracions entrevista + imatges arxiu combat real mixt (sobre decla)	Pla mitjà + pla detall+ imatges arxiu	“No he sufrido ninguna... por el simple hecho de ser mujer.”
21	19”	10’37”		Martina Estivill declaracions entrevista +	Pla mitjà + pla detall+ imatges arxiu	“Mai he rebut... ni s’atreveixen a dir-ho.”

				imatges arxiu combat real mixt (sobre decla)		
22	1'	11'37"		Fragment final combat real mixt, victòria de la dona sobre l'home	Imatge d'arxiu.	Música suau empoderador a de fons
23	12"	11'49"	Veu en off. Intro bloc canvis i evolució	Sobre veu en off: Dona entrenadora entrant tatami per donar classe.	Pla general, tràveling	"El canvi ha començat... encara queda molt per fer."
24	1'30"	13'19"		Testimonis entren a la classe amb instructora dona. Salutació i preparació per l'entrenament.	Pla general + pla mitjà de cada testimoni	So ambiental, converses pròpies del principi de l'entrenament
25	9"	13'28"		Martina Estivill declaracions entrevista + entrenament amb instructora (sobre decla)	Pla mitjà + pla general	"El moviment feminista... que això és possible."
26	14"	13'42"		Maria del Mar declaracions entrevista + entrenament amb instructora	Pla mitjà + pla general	"Tots els moviments feministes... contra altres homes."

				(sobre decla)		
27	49"	14'31"		Lara Busca declaracions entrevista + entrenament amb instructora (sobre decla)	Pla mitjà + pla general	"A escala social... todo el mundo."
28	22"	14'53"		Mar Alberich declaracions entrevista + entrenament amb instructora (sobre decla)	Pla mitjà + pla general	"Quan la meva germana... de gènere."
29	33"	15'26"		Marta Valero declaracions entrevista + entrenament amb instructora (sobre decla)	Pla mitjà + pla general	"Potser jo tinc... mateix paper que l'home allà."
30	2'	17'26"		Fragment final de l'entrenament instructora+ testimonis	Pla general + primer pla + tràveling	Soroll ambiental, natural Acomiadame nt entre elles
31	1'30"	18'56"		Rètols animats amb noms de referents femenins d'arts marcials mencionades, imatges de victòries en competicions de les	Imatges arxiu	Música suau de fons victoriosa

				mateixes.		
32	12"	19'08"	Veu en off. Intro bloc visibilitat i referents	Veu en off + fragment notícies telediaris (només imatges no àudio)	Imatges arxiu TN.	"Existeixen referents... visibilització que aquestes mereixen."
33	46"	19'54"		Maria del Mar declaracions entrevista + imatges interacció testimoni amb nenes petites, figura de referent	Pla mitjà + pla general + primer pla	"És una feina... sinó per la societat sencera"
34	18"	20'12"		Martina Estivill declaracions entrevista + imatges interacció testimoni amb nenes petites, figura de referent	Pla mitjà + pla general + primer pla	"Crec que és fonamental ... un esport socialment masculinitzat ."
35	16"	20'30"		Marta Valero declaracions entrevista + imatges interacció testimoni amb nenes petites, figura de referent	Pla mitjà+ pla general + primer pla	"S'ha d'intentar... que fan amb els homes."

36	25"	20'55"		Mar Alberich declaracions entrevista + imatges interacció testimoni amb nenes petites, figura de referent	Pla mitjà + pla general + primer pla	"Tothom coneix al Mike Tyson ... que estan començant."
37	42"	21'37"		Lara Busca declaracions entrevista + imatges interacció testimoni amb nenes petites, figura de referent	Pla mitjà + pla general + primer pla	"Es cada vez impulsar más ... todos los deportes."
38	1'	22'37"		Fragment TN notícies sobre reconeixement dones en arts marcials	Imatges d'arxiu.	So original TN.
39	19"	22'56"	Veu en off. Intro bloc visió violenta.	Sobre veu en off: classe defensa personal femenina. Treball en parelles. Diverses edats i característiques fisiològiques	Pla general + pla mitjà	"Un altre estigma... de creixement personal i transformaci ó mental."

40	19"	23'15"		Marta Valero declaracions entrevista + imatges classe defensa personal femenina	Pla mitjà + pla general + primer pla + tràveling	"El que més valoro... de perill i a defensar- me."
41	34"	23'49"		Maria del Mar declaracions entrevista + imatges classe defensa personal femenina	Pla mitjà + pla general + primer pla + tràveling	"Queda clar que les arts marcials ... identificant certs patrons en agressors."
42	23"	24'12"		Mar Alberich declaracions entrevista + imatges classe defensa personal femenina	Pla mitjà + pla general + primer pla + tràveling	"Les arts marcials... en una societat més segura."
43	16"	24'28"		Martina Estivill declaracions entrevista + imatges classe defensa personal femenina	Pla mitjà + pla general + primer pla + tràveling	"A part d'aportar-te beneficis... mai deixaràs d'aprendre i créixer."
44	39"	25'07"		Lara Busca declaracions entrevista + imatges classe defensa personal femenina	Pla mitjà + pla general + primer pla + tràveling	"Estar en forma ... en todos los ámbitos de la vida cotidiana."
45	2'	27'07"		Fragment del	Pla general	So original

				final classe defensa personal femenina	+ pla detall	classe + música emotiva suau
44	19"	27'26"	Veu en off. Tancament repor	Sobre veu en off: final classe defensa personal, acomi adaments, abraçades	Pla mitjà + pla general	"Ser una dona que practica arts marcials ... elles ja han marcat el seu."
45	9"	27'35"	DECLA FINAL Martina Estivill	Sobre decla: Contrallum de les protagonistes, una per una, sortint del tatami	Pla general + tràveling	"Les arts marcials són un estil de vida... en tots els aspectes."
46	16"	27'51"	DECLA FINAL Lara Busca	Sobre decla: Contrallum de les protagonistes, una per una, sortint del tatami	Pla general + tràveling	"Es como un cambio mental ... especialment e en las mujeres."
47	2"	27'53"		Pla fix del tatami buit. Apagada de llums.	Pla general.	Comença a sonar música tancament, emotiva però empoderador a
48	3"	27'56"		Fos a negre	Negre	Música tancament, emotiva però empoderador a

49	4"	28'	Rètol final	“Per a totes les que lluiten i per a totes les que vindran”	Negre	Música tancament, emotiva però empoderadora
50	1'	29'	Crèdits i agraïments	Agraïments reportatge, nom participants, crèdit a totes les persones i entitats participants	Negre	Música tancament, emotiva però empoderadora

7.5. Estil de realització del rodatge

Quant a l'estil de realització d'aquest reportatge audiovisual sobre dones en arts marcial, es fa una aposta per una posada en escena naturalista i immersiva. El principal objectiu és que aquesta respecti la veritat emocional de les testimonis i conservi la força visual i empoderant d'un entorn marcial.

7.5.1. Tractament audiovisual

Per al tractament audiovisual, per un costat es tindran en compte uns elements i característiques per la fotografia i la càmera, i uns altres pel muntatge posterior.

Per la fotografia i la càmera, es buscarà un estil documental cuidat, amb llum natural o de contrastos molt lleus, amb el fi de realçar les textures i formes de l'escola marcial, el material esportiu i els rostres de les protagonistes. Els colors principalment seran tons neutres i càlids, hi haurà un predomini de blancs, negres, marrons i vermells apagats, sent totes unes tonalitats que evoquin tant a la força com a la sensibilitat.

Els moviments de la càmera seran fluides, però no bruscos, s'usarà un trípode en les entrevistes, i un *tràveling* suau o càmera en mà estabilitzada per al seguiment dels entrenaments. Finalment, els enquadraments seran plans narratius, plans oberts per situar l'espai i primer plans per transmetre emoció i plans detalls per destacar els gestos físics.

Per al muntatge, es buscarà mantenir un ritme pausat, per tenir temps de pair tota la informació, però ferm, perquè no es faci monòton ni pesat. Amb una alternança de la intensitat dels combats i la calma reflexiva de les entrevistes. Es farà ús de plans recurs, plans d'objectes, gestos i silenci visual per donar un respir narratiu i una profunditat simbòlica. També es farà ús d'alguna càmera lenta, puntual, en moments claus de l'entrenament o moments clau de competició, per ressaltar la seva importància i per intentar transmetre l'emoció del moment.

7.5.2. Tractament sonor

El tractament sonor del reportatge cuidarà els detalls del so en directe, de la música i de la veu en off.

El so en directe, en les entrevistes, es procurarà aconseguir un so net, utilitzant un micròfon i intentant controlar l'ambient per capturar la veu amb claredat. En les escenes d'acció i moviment, el so en directe serà mitjançant l'enregistrament dels sons reals, impactes, respiració, moviments sobre el tatami, amb el fi de donar realisme i proximitat.

Per a la música, es farà servir una banda sonora minimalista, una música instrumental molt subtil, que serveixi per accentuar les emocions però que no eclipsi les veus de les protagonistes. També es farà ús de música original o d'arxiu amb certa sensibilitat cinematogràfica per als moments més emotius, però evitant èpics exagerats.

La veu en off, s'utilitzarà de principi a final del reportatge, a manera de fil conductor. Apareixerà en diferents moments. Tindrà un to reflectiu i certa sensibilitat, però que alhora sigui clara i concisa. Preferiblement narrada per una dona.

7.5.3. Estil de les testimonis

Les cinc testimonis presentaran unes característiques pròpies depenent de la personalitat i experiència de cada una d'elles, però també tindran algunes característiques en comú.

Es buscarà aconseguir la màxima proximitat i sinceritat de les dones entrevistades, les quals apareixeran vestides amb la seva vestimenta marcial, mirant fora de càmera i amb una actitud serena i segura.

S'intentarà mostrar també una doble cara de les testimonis: vulnerabilitat i força, que reflecteixi el sacrifici, la superació personal i l'empoderament quan han aconseguit gràcies a les arts marcial.

Per últim, es buscarà representar una diversitat d'experiències. El reportatge potenciarà una narrativa coral on cada veu testimonial aportarà matisos diferents sobre les seves vivències i el que significa ser doncs dins el món de les arts marcial.

7.6. Storyboard

L'estructura dels diferents plans audiovisuals per dur a terme la gravació del reportatge audiovisual és la següent.

Plans per generar imatges de recurs (*Plans detalls, entrenaments, classes...*)

Pla 1: Pla general del tatami buit (introducció)

Pla 2: Primers plans de detalls (cinturó, peus sobre el tatami, mans posant-se guants...)

Pla 3: Pla general, equip entrenant.

Pla 4: Tràveling lateral, mentre l'equip està en moviment.

Pla 5: Pla detall, expressió d'esforç

Pla 6: Càmera lenta, d'alguns cops, patada o caiguda.

Pla 7: Pla general, salutació de final de l'entrenament.

Pla 9: Pla mitjà del combat.

Pla 11: Primer pla, post entrenament, suor, emoció...

Pla 11: Pla mitjà, abraçada emotiva.

Pla 12: Pla general, tancament, apagant llums de l'escola, tatami buit.

Plans per l'enregistrament de les entrevistes a les testimonis

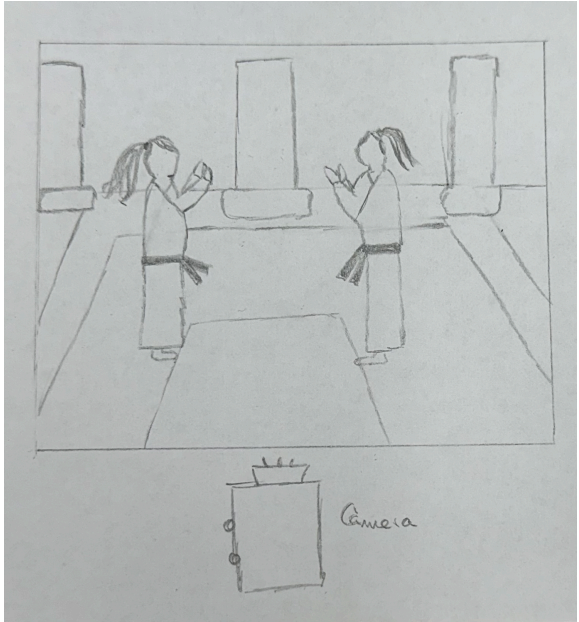
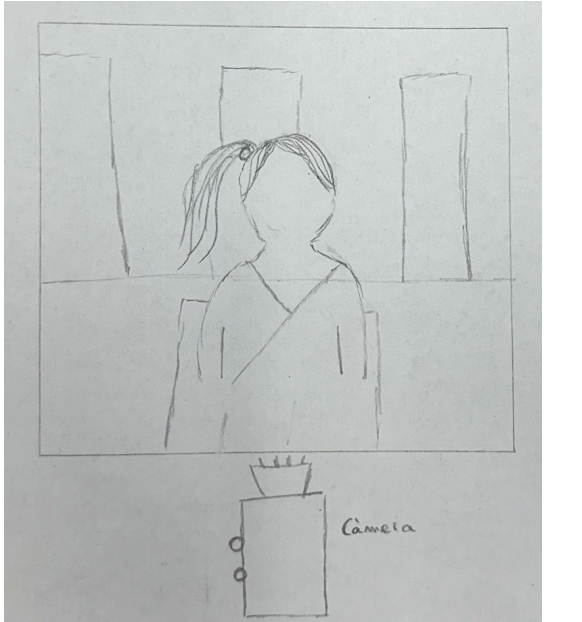
Pla 14: Pla mitjà, persona asseguda a una cadira, fons amb els sacs i el tatami buit.

Pla 15: Primer pla, amb to emocional, per a respostes més personals.

Pla 16: Pla lateral ¾, entrevistada, no mira directament a la càmera.

Pla 17: Pla detall, mans gesticulant, mirada, etc.

Ejemple plans:

Pla 3	Pla 14
	

7.7. Testimonis

Martina Estivill Ibáñez	
- 18 anys. - Cinturó negre segon dan de taekwondo. - 12 anys d'experiència en arts marcial. - Doble campiona d'Europa de Taekwondo ATA (Campionat Europeu de taekwondo 2024).	 Imatge: cedida per Martina Estivill Ibáñez
Maria del Mar Ruiz	
- 23 anys - Cinturó negre tercer dan de taekwondo - Catorze anys d'experiència en arts marcial - Recorregut marcial en: taekwondo, capoeira i kickboxing. - Quatre títols de campiona d'Europa de Taekwondo. - Tres títols de campiona mundial de Taekwondo al Victory World Convention 2022.	 Imatge: cedida per Maria del Mar Ruiz

Mar Alberich González	
- 20 anys - Recorregut marcial en: Kung fu, Ninjitsu, MMA, Muay Thai, Boxeig i Kickboxing. - Co-fundadora de la comunitat de xarxes socials d'esports de contacte "The Uppercut" (@theuppercut.cs a xarxes socials) - Co-autora i il·lustradora del llibre "El arte de aprender boxeo"	 Imatge cedida per Mar Alberich González
Lara Busca	
- 20 anys - Família d'instructors d'arts marcial. Des de ben petita, les arts marcial formen part de la seva vida. - Recorregut marcial en: Krav Maga, K1 i taekwondo. Cinturó negre en Krav Maga. - Instructora d'arts marcial. Professional.	



Imatges cedides per Lara Busca

Marta Valero Casas-Aljama

- 21 anys
- 7 anys de recorregut marcial.
- Cinturó negre segon dan de taekwondo.
- Campiona d'Europa de taekwondo
ATA junior, any 2019.



Imatge cedida per Marta Valero Casas-Aljama

8. PLA DE RODATGE I PRODUCCIÓ

8.1. Documents de producció

8.1.1. Calendari de rodatge

	INICI	FINAL
PREPRODUCCIÓ	1 de Gener de 2025	29 de Març de 2025
PRODUCCIÓ	30 de Març de 2025	30 d'Abril de 2025
POSTPRODUCCIÓ	1 de Maig de 2025	30 de Juny de 2025

CALENDARI DE PRODUCCIÓ

Hora	Dia 1 - Preproducció i preparació
9:00 - 11:00h	Reunió de producció amb l'equip i revisió del guió.
11:00 - 13:00h	Visita d'ubicacions per a les entrevistes i enregistrament de classes.
13:00 - 15:00h	Descans.
15:00 - 17:00h	Proves de càmera i so.

Total hores laborals dia 1: 5h.

Hora	Dia 2 - Enregistrament d'entrevistes (Testimonis 1, 2 i 3)
9:00 - 10:30h	Enregistrament entrevista Testimoni 1.
10:30 - 12:00h	Enregistrament entrevista Testimoni 2.
12:00 - 13:30h	Enregistrament entrevista Testimoni 3.
13:30h - 15:00h	Descans.
15:00 - 18:00h	Plans de recurs i imatges ambientals dels entrevistats.

Total hores laborals dia 2: 6:30h.

Hora	Dia 3 - Enregistrament de classes d'arts marcials
09:00 - 12:00h	Enregistrament de classes. Plans generals i detalls. Focalització en enregistrar a dones entrenant.

12:00 - 13:30h	Entrevistes espontànies amb alumnes i professora.
13:30 - 16:00h	Descans.
16:00 - 18:00h	Enregistrament de classes. Focalització en enregistrar a dones entrenant.

Total hores laborals dia 3: 6:30h

Hora	Dia 4 - Enregistrament d'entrevistes (Testimonis 4, 5 i 6)
09:00 - 10:30h	Enregistrament entrevista Testimoni 4.
10:30 - 12:00h	Enregistrament entrevista Testimoni 5.
12:00 - 13:30h	Enregistrament entrevista Testimoni 6.
13:30 - 15:00h	Descans.

15:00 - 18:00h	Plans de recurs i ambientals addicionals dels entrevistats.
----------------	---

Total hores laborals dia 4: 6:30h

Hora	Dia 5 - Enregistraments extra i tancament
09:00 - 12:00h	Plans de suport i detalls necessaris.
12:00 - 14:00h	Enregistrament de la veu en off.
14:00 - 15:00h	Descans.
15:00 - 18:00h	Revisió del material i tancament del rodatge.

Total hores laborals dia 5: 6h

8.1.2. Localitzacions

1. Artes Marciales MAC Sant Cugat

Escola d'Arts Marcials situada a Sant Cugat del Vallès, d'una gran capacitat i amb un tatami de grans dimensions. Centre de referència d'arts marcial a Catalunya, Espanya i a escala internacional. Compta amb una gran quantitat de títols, tant individuals com grupals, europeus i mundials. Escola on entrenen quatre de les entrevistades. Escola fundada per Master Natalia Busca, cinturó negre setè dan, instructora d'arts marcial, directora de sis escoles, amb trenta anys d'experiència i múltiples títols de campiona mundial.

Localització on s'enregistraran totes les entrevistes als testimonis i algunes de les classes d'arts marcial, centrant-se en les dones i les nenes que hi entrenen en ella.

Exterior	Interior
 Imatge: perfil google Artes Marciales MAC Sant Cugat	 Imatge: perfil google Artes Marciales MAC Sant Cugat

2. Club Esportiu Arts Marcials Tatami

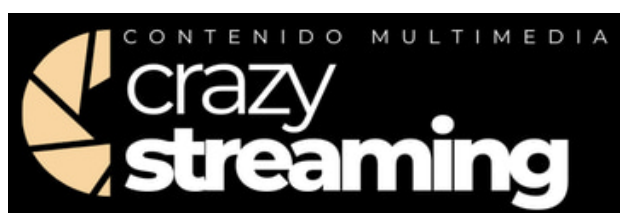
Club d'arts marçials situat a Sabadell. Centre amb gran varietat de classes d'arts marçials. Escola on entrena i treballa Mar Alberich, una de les testimonis del reportatge. Xavi Alberich, fundador i propietari de l'escola, pare de la Mar Alberich.

Club on s'enregistraran classes d'arts marçials de diferent tipus, centrant-se en les dones i les nenes que hi entrenen en ella.

Exterior	Interior
	
Imatge: perfil google Club Esportiu Tatami Sabadell	Imatge: perfil google Club Esportiu Tatami Sabadell

3. Crazy Streaming EU

Crazy Streaming EU Agència de màrqueting i productora audiovisual. Oficina situada a Sabadell. Empresa amb la qual es durà a terme la producció del reportatge. Compta amb una cabina de so professional on s'enregistrarà la veu en off del reportatge, i amb una sala d'edició professional on treballarem el muntatge final del reportatge.



Imatge: www.crazystreaming.ue

8.1.3. Material tècnic

Taula de material tècnic necessari per a l'enregistrament del reportatge audiovisual. La durada de la gravació són cinc dies (30 hores i 30 minuts). Taula de material basada en el catàleg d'*AudiovisualPRO*¹⁰. (Empresa de lloguer de material audiovisual a Barcelona i Madrid).

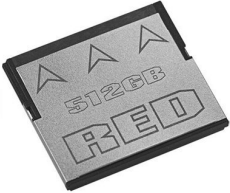
Equipament	Característiques tècniques principals	Dies d'ús	Quantitat	Cost (€)
Càmera Sony FX6  Imatge: Web AudiovisualPro	Sensor Full Frame 4K ISO fins a 409.800 Perfils S-Log3 i S-Cinetone Filtres ND integrats Sortida RAW de 16 bits	5	1	405,00€
Objectiu Sony 24-70mm f/2.8 GM II	Zoom estàndard d'alta qualitat Obertura constant f/2.8, ideal per a diverses situacions de rodatge	5	1	Inclòs amb el preu de la càmera
Trípode Cartoni Master MK2	Trípode professional amb capçal fluid Suport per a càmeres de cinema	5	1	240,00€

¹⁰ Avisual Pro. (s.f.). *Producción audiovisual profesional*. <https://www.avisualpro.es/>

 Imatge: Web AudiovisualPro				
Slider motoritzat Noxon Compact 0.8m  Imatge: Web AudiovisualPro	Slider de 80 cm amb motor per a moviments suaus i precisos	5	1	240,00€
Monitor Atomos Shinobi 5" HDR  Imatge: Web AudiovisualPro	Monitor de camp amb entrada HDMI/SDI Suport HDR, ideal per a enfocament i exposició precisa	5	1	75,00€
Gravadora digital Zoom F8n	Gravadora de camp i mesclador de 10 pistes i 8 canals. Preamplificadors d'alta qualitat per a enregistraments	5	1	105,00€

 Imatge: Web AudiovisualPro	professionals			
Micròfon de condensador direccional RODE Videomic Pro  Imatge: Web AudiovisualPro	Micròfon de condensador amb protector de vent i soroll	5	2	60,00€
Pertiguer i zepelí Rycote  Imatge: Web AudiovisualPro	Accessoris per a micròfon per a enregistraments en moviment i protecció contra sorolls externs	5	1	60,00€
Kit de micròfons inalàmbrics Sennheiser ew500p G4	Sistema de micròfons inalàmbrics per a diàlegs sense cables durant els entrenaments	5	5	375,00€

 Imatge: Web AudiovisualPro				
Il·luminació LED (Foco LED Aputure LightStorm LS300x 300W Bicolor)  Imatge: Web AudiovisualPro	Focus LED amb temperatura de color ajustable, per a il·luminar escenes interiors	5	2	252,00€
Softbox i modificadors de llum (Focus LED Nanlite Forza 500 5600K)  Imatge: Web AudiovisualPro	Accessoris per a suavitzar la llum i controlar l'ambient il·luminat	5	1	135,00€
Bateries (Pack 2 Bateria Dynacore V-Lock D-155MS) i carregadors addicionals	Bateries per l'autonomia durant tot el dia de rodatge	5	1	60,00€

 Imatge: Web AudiovisualPro				
Maletes de transport i protecció (Maleta Manfrotto Trolley Roller Bag Reloader-55 PL)  Imatge: Web AudiovisualPro	Maletes rígides i estancs per a transportar i protegir l'equip durant els desplaçaments	5	3	135,00€
Altres accessoris diversos	Cable XLR  Targetes de memòria 515 GB 	5	x1 Cable XLR x2 Targetes memòria x1 Kit 5 filtres	337,20€

	Kit 5 Filtres ND  Imatges: Web AudiovisualPro			
--	--	--	--	--

Total estimat de material tècnic aproximat per als 5 dies de rodatge: **2933,56€**

2.287,20€ (material) + 137,23€ (assegurança) + 509,13€ (IVA) = 2933,56€

Totales del carrito

Subtotal	2.287,20€
-----------------	-----------

Seguro	137,23€
---------------	---------

IVA	509,13€
------------	---------

Total	2.933,56€
--------------	------------------

Imatge: Captura de pantalla del total estimat del material tècnic, web AudiovisualPro.

9. PRESSUPOST I FINANÇAMENT

9.1. Pla pressupostari i financer

Aquest reportatge audiovisual, d'una durada de 29 minuts, sorgeix com a una iniciativa d'una motivació per dur a terme una producció pròpia, sense l'encàrrec de cap mitjà ni amb la intervenció de productores audiovisuals externes. El projecte neix d'una idea original que busca visibilitzar la participació i el paper tan important que tenen les dones en el món de les arts marcial, buscant trencar estereotips de gènere i mostrant com aquest esport és una gran eina d'empoderament tant personal com col·lectiu.

La directora principal del reportatge, és la responsable de l'elaboració del guió, de la producció, i de la supervisió en la postproducció. Fet que permet una coherència creativa lliure i un ús eficient dels recursos disponibles. Aquesta elaboració pròpia redueix notablement el cost estructural de l'elaboració del projecte.

La producció de la peça està prevista per a un total de cinc dies de rodatge, amb una durada de 30 hores i 30 minuts. L'equip tècnic de producció estarà format per 4 persones:

- La directora (que assumirà també funcions en la producció)
- Una/un operadora de càmera
- Una/un tècnic de so
- Una/un auxiliar de producció o *runner*

Els quatre membres treballaran totes les hores dels cinc dies de producció. Aquesta organització de la feina permetrà mantenir un rodatge àgil, flexible i que s'ajusti al calendari preestablert.

Pressupost

El cost total del lloguer del material tècnic necessari per als cinc dies d'enregistrament realitzat amb l'empresa Audiovisual.pro, que inclou una càmera, objectius, equip de so, sistema d'il·luminació, etc., és de **2.933,56€** per als cinc dies.

A aquest cost cal afegir el cost del personal tècnic, calculat aproximadament en funció de les tarifes de mercat. Segons *Glassdoor*¹¹, el salari mitjà anual per un tècnic audiovisual a Barcelona és de 22.000€. Això es tradueix a aproximadament 10,58€ per hora. Per a aquest projecte en concret, es preveu el següent: 150€ euros al dia per a la directora, considerant la responsabilitat i complexitat del seu càrrec. Resultant un cost total de 750€ pels cinc dies. Els altres tècnics especialitzats (operadora de càmera, tècnic de so i auxiliar de producció, es calcula una tarifa de 10,58€ l'hora per a 30,5 hores de treball, el cost seria 322,69€ per tècnic. Sumant el cost dels quatre membres de l'equip, quedaria un cost total de **1.718,07€**.

Pel que fa a la postproducció, es preveuen quinze dies de treball, durant els quals la directora col·laborarà amb l'empresa *crazystreaming.ue*.¹² Empresa d'edició i creació de contingut multimèdia i audiovisual. Empresa que compta amb diferents recursos per la postproducció del reportatge. L'edició del reportatge serà una col·laboració entre la directora, la qual supervisarà i executarà tasques del muntatge, l'etalonatge, el disseny i neteja del so, la creació de títols, grafismes, etc., i l'empresa mencionada. El cost d'aquest procés s'estima d'uns 2.250€ per a la directora, tenint en compte la tarifa mitjana d'un autònom professional en aquesta àrea, més uns 180€ per dia pel lloguer d'una sala equipada de producció, amb un cost total de 2.7000€ pels quinze dies. Així doncs, el cost de la postproducció seria de **4.950€**, fent una suma del sou de la directora i el lloguer de la sala de l'empresa.

A aquestes despeses, cal sumar-hi també altres costos associats als dies de producció, com les dietes i desplaçaments de l'equip, 400€ per als cinc dies de rodatge. També, l'Assegurança de Responsabilitat Civil Professional per a Fotògrafs i Videògrafs, que segons dades d'*UrquiaBass*¹³, seria aproximadament uns 193,84€ per als cinc dies. Segons dades, per exemple de *3cat*¹⁴, les llicències per a la música, imatges d'arxiu i drets gràfics, ronden uns 400€ estimats. Sumant-hi una reserva del pressupost global per cobrir possibles imprevistos, d'uns 800€ aproximadament. Així doncs, els costos extra del rodatge sumen **1.793,84€**.

¹¹ Glassdoor. (s.f.). *Sueldo para el puesto de Tecnico Audiovisuales en Barcelona*. https://www.glassdoor.es/Sueldos/barcelona-tecnico-audiovisuales-sueldo-SRCH_IL.0%2C9_IM1015_KO10%2C30.htm

¹² Crazy Streaming. (s.f.). *Agencia de marketing y productora audiovisual*. <https://www.crazystreaming.eu/>

¹³ Urquiabas. (s.f.). *Assegurança de responsabilitat civil per a fotògrafs*. <https://urquiabas.com/ca/fotografes/>

¹⁴ 3Cat. (s.f.). *Venda d'imatges d'arxiu de TV3 i Catalunya Ràdio*. <https://www.3cat.cat/venda-imatges/>

El pressupost total estimat per a la realització completa del documental és de **11.395,47€**.

Finançament

Pel que fa al finançament del reportatge, es planteja sota un model diversificat que permet minimitzar els costos. La primera font de finançament és l'aportació de capital de la mateixa directora del projecte. L'aportació és tant en forma de capital com de treball (elaboració, el guió, direcció i postproducció). Inversió inicial d'aproximadament uns **5.000€**. És clau per posar el projecte en marxa i garantir la seva viabilitat.

Es preveu, també, sol·licitar subvencions públiques del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya, a l'Institut Català de les Empreses Culturals (ICEC) o alguna altra entitat afí al projecte. Es calcula que aquestes ajudes podrien cobrir entre el 20 o 30% del pressupost del projecte, és a dir, una quantitat estimada de **2.500€**.

Un altre via de finançament prevista és el micromecenatge. A través d'una campanya com per exemple a la plataforma *Verkami*¹⁵, empresa de *crowdfunding* creatiu especialitzat en projectes creatius. Es pretén iniciar una campanya d'aportacions modestes de persones que se sentin interessades amb la temàtica del documental. L'objectiu d'aquesta via de finançament no només és l'obtenció de capital, sinó també aconseguir generar una comunitat de persones interessades en el reportatge audiovisual amb un interès previ al projecte. Es pretén recollir uns 2.000€ d'aquestes prestacions.

Es contemplen també col·laboracions amb alguns inversors privats i patrocinadors que estiguin vinculats al món de l'esport, la igualtat de gènere o altres temes relacionats amb el projecte. Es preveu un ingrés d'uns **2.000€** per aquesta via.

Així doncs, el finançament aproximat inicial seria d'**11.500€**.

A llarg termini, es preveu també la possibilitat de comercialitzar el reportatge a través de diferents festivals, plataformes de streaming o altres canals educatius i culturals. Aquesta

¹⁵Verkami. (s.f.). *Crowdfunding creatiu compromès i de qualitat*.
https://www.verkami.com/starting?forced_locale=ca

possibilitat pot generar ingressos addicionals i recuperar una part significativa de la inversió inicial del projecte.

9.2. Taula pressupostària

Concepte	Detall	Cost estimat (€)
Lloguer material tècnic	Equip complet de producció: càmera, objectiu, il·luminació, àudio, accessoris... (5 dies)	2.933,56€
Personal tècnic	Equip de 4 integrants per 5 dies de treball	1.718,07€
Postproducció	15 dies de treball (muntatge, so, gràfics...)	4.950,00€
Dietes i desplaçaments	Per a 4 persones durant els 5 dies de rodatge	400,00€
Assegurança Responsabilitat Civil	Cobertura bàsica per al personal tècnic durant el rodatge	193,84€
Llicències	Música, arxius, gràfics...	400,00€
Altres imprevistos	Reserva per a possibles imprevistos	800,00€
	Total estimat	11.395,47€

9.3. Pla comercial i promoció de màrqueting

El pla comercial i promoció de màrqueting es refereix a les finestres de distribució que podem trobar a l'hora de divulgar el nostre producte audiovisual. Fan referència als diferents, formats i canals mitjançant els quals el projecte s'ofereix al públic. És fonamental haver fet prèviament una definició de quin és el públic objectiu per a garantir una distribució eficaç del projecte. En el cas del reportatge audiovisual que plantejo, i l'estudi del públic objectiu que he fet sobre ell, considero que les finestres de distribució amb més potencial són les següents.

9.3.1. *Finestres de distribució del producte audiovisual*

Televisió pública

Tant en l'àmbit català, com estatal, la televisió pública és una gran eina per a la difusió del reportatge. TV3, o el seu canal digital 3Cat, és ideal per al to social i documental que té el projecte, en algun espai, programa o secció podria encaixar perfectament i ser vist a tota Catalunya. A RTVE, seria el mateix cas que TV3, però per a una distribució a escala estatal amb un total abast nacional, especialment en franges de programació de contingut educatiu, esportiu o de temàtica de gènere. També es podria distribuir a canals autonòmics com Canal Sud, IB3, À Punt... per a versions doblades o subtitulades.

Festivals

En l'àmbit català podem trobar festivals com: DocsBarcelona, on es projecten documentals socials i internacionals, Mostra Internacional de Films de Dones, Festival Inclús, que lluita per a la visibilització social i per la diversitat. El Festival FIC-CAT, que projecta cinema en català amb temàtica compromesa socialment. I la BCN Sports Film Festival, que projecta peces de temàtica esportiva i superació.

En l'àmbit espanyol, podem trobar festivals com: El Festival de Cine por Mujeres, que se celebra Granada, Pamplona i Bilbao. El Festival de Cine de Málaga, on hi ha una secció documental. I el Festival de Cine de Derechos Humanos.

Plataformes digitals

En l'actualitat, les plataformes digitals són una de les millors maneres per distribuir els projectes audiovisuals, ja que qualsevol persona hi pot tenir accés en qualsevol moment. Filmin, és una plataforma amb un públic majoritàriament cinèfil, social, compromès i acostumat a consumir documentals. 3Cat o RTVE Play, són les plataformes digitals de les televisions públiques catalanes i espanyola, que són ideals per difondre el reportatge tant a l'audiència catalana com a l'espanyola. YouTube pot fer-se servir per distribuir una versió més curta del reportatge a manera de tràiler, abans que surti la seva versió completa. A altres plataformes com Movistar+, Netflix, Prime Video... trobem una secció de documentals on es pot fer una cerca personalitzada

dels gustos i les persones interessades en arts marcial·s o en esport femení podran trobar el reportatge còmodament.

Distribució educativa i institucional

Per a una distribució major del reportatge, es pot treballar amb entitats siguin educatives o institucionals que tinguin relació o estiguin interessades en el projecte.

Es poden programar projeccions especials a escoles, instituts o universitats, específicament amb relació a estudis d'educació física, de gènere, audiovisual o inclús arts escèniques. També a entitats esportives i federacions, com la federació Catalana de Karate, de Judo... o de qualsevol altre art marcial. Es pot treballar amb federacions tan catalanes, espanyoles o de qualsevol altra comunitat autònoma.

Es pot fer una col·laboració també amb institucions públiques com l'Institut Català de les Dones, amb Ajuntament, Diputacions... per fer una difusió en campanyes d'igualtat de gènere o d'esport femení. Per últim, també es pot contactar amb museus o centres cívics on es fan projeccions de diferents cicles temàtics com per exemple el CCCB o La Bonne.

9.3.2. Estratègia de màrqueting

L'estratègia de màrqueting per a la difusió més eficient del reportatge "Dones i Arts Marcial·s", es basarà en les xarxes socials, en col·laboracions estratègiques i en la presència a premsa i altres mitjans.

Xarxes socials

Es crearà un contingut exclusiu amb el format idoni per a les xarxes socials. Concretament, per Instagram, TikTok i YouTube Shorts. El contingut serà clips de testimonis amb alguna declaració emocional o motivadora, escenes dels entrenaments enregistrats o alguna frase de les entrevistes destacada com a quota visual.

També es faran col·laboracions amb influencers fitness, d'arts marcial·s, d'esport femení o de contingut feminista, per tal que comparteixin i donin a conèixer el reportatge i la seva

importància. Es crearà també un hashtag temàtic que podrà ser utilitzat a les diferents xarxes socials, com #DonesIArtsMarcials, #ArtMarcialsFemení, #DonesAlTatami...

Col·laboracions estratègiques

A part de la col·laboració amb influencers per a les xarxes socials, també es faran col·laboracions amb altres entitats o col·lectius relacionats amb la temàtica.

Es pot col·laborar amb diferents clubs d'arts marcial i gimnasos per fer projeccions del reportatge internes o alguna mena d'esdeveniment o associat. També amb col·lectius feministes i ONG per mirar de fer alguna campanya de forma conjunta. I contactar amb revistes especialitzades en la matèria, com; Cinturón Negro, Sports Life... o blogs digitals sobre esport i gènere, perquè puguin parlar i promoure el reportatge.

Prensa i altres mitjans

A part de la televisió, els altres mitjans de comunicació són una gran eina per a la difusió de la peça. Es pot aconseguir que mitjans de comunicació generals o més especialitzats, com; ElDiario.es, Ràdio 4, Yo Dona, Catalunya Ràdio... publiquin algun article o parlin sobre el reportatge. També, a mitjans locals, poden programar-se entrevistes, sigui amb les protagonistes o amb la directora del reportatge, per arribar a l'audiència de més proximitat.

10. VALORACIÓ DEL PROJECTE

El desenvolupament d'aquest Treball de Final de Grau ha estat una experiència intensa, transformadora i sobretot, enriquidora. Com a futura periodista, enfrontar-me a l'elaboració d'un reportatge audiovisual des de zero ha estat el repte més gran al que m'he enfrontat al llarg de la carrera. Aquest repte però, ha posat a prova no només els meus coneixements tècnics, narratius i específics de la professió periodística, sinó que també ha posat a prova la meua capacitat d'autogestió, de resolució de problemes i visió crítica. Com a resultat d'aquest, quedo molt orgullosa de mi mateixa del treball fet, considerant que acabo aquest període universitari podent considerar-me una periodista més enllà del títol. Com a esportista, poder plasmar en aquest projecte les meves dues passions, les arts marcials i la comunicació, ha estat una demostració del que soc i del que m'impulsa. Poder abordar temes com el gènere, l'esport i el poder transformador de les arts marcials en un relat audiovisual, m'ha permès treballar tots aquests mesos des d'una motivació autèntica, personal i compromesa.

La principal dificultat amb la qual m'he enfrontat al llarg del desenvolupament del projecte ha estat coordinar i organitzar totes les fases d'aquest. Dur a terme les entrevistes, seguidament redactar el guió literari, el guió tècnic... tot això sense el suport d'un professional del sector o d'algun mitjà de comunicació. Saber gestionar el temps, calcular el pressupost, el material tècnic necessari i la comunicació amb les protagonistes del reportatge m'han permès entendre de primera mà la complexitat de desenvolupar un projecte audiovisual de manera independent, però alhora he pogut aprendre a saber adaptar-me a imprevistos i a buscar solucions a problemes i sempre mantenir l'essència i la idea principal del projecte.

Un altre repte també ha estat mantenir un equilibri entre l'objectivitat periodística i la construcció d'un relat audiovisual, d'un tema que em toca tan de prop. Fer entrevistes en profunditat i alhora estar pensant en els plans, els sons i els ritmes que hauré d'utilitzar en un futur, m'ha ajudat a adquirir una visió integral del que és desenvolupar un projecte audiovisual.

Durant aquest procés he après noves habilitats que considero que completen perfectament la meua formació acadèmica com a periodista, i em doten d'autonomia per enfrontar futurs projectes semblants.

Finalment, puc dir que aquest projecte m'ha ajudat a consolidar la meva identitat professional. M'ha fet reafirmar la importància del periodisme com a eina crítica i compromesa amb la realitat social. He entès que com a periodista no només tinc l'oportunitat de documentar la realitat, sinó que puc contribuir a transformar-la, donant-hi veu a temàtiques amb molt poca representació, però amb un rerefons molt important.

Aquest TFG no només ha estat el final de la meva etapa acadèmica, ha estat l'inici d'un futur camí professional on ara sé que vull continuar combinant les meves dues passions, el periodisme i les arts marcial, per contribuir a crear una comunicació més justa, més humana i transformadora.

11. BIBLIOGRAFÍA

- 3Cat. (s.f.). *Venda d'imatges d'arxiu de TV3 i Catalunya Ràdio*.
<https://www.3cat.cat/venda-imatges/>
- Alfonso, A. (2019, 30 juny). *Dones esportistes: L'esport professional des de la perspectiva de gènere*. [Treball de fi de màster, Universitat Oberta de Catalunya]. UOC Repositori.
<https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/100166/6/annaalfpTFM0619mem%C3%B2ria.pdf>
- Avisual Pro. (s.f.). *Producción audiovisual profesional*. <https://www.avisualpro.es/>
- Crazy Streaming. (s.f.). *Agencia de marketing y productora audiovisual*.
<https://www.crazystreaming.eu/>
- Doyangsal. (2023, 20 febrer). *Artes marciales en la historia*. ArtesMarcialesBCN.
<https://artemarcialesbcn.com/artes-marciales-en-la-historia/>
- Editorial Barcanova. (s.f.). *El reportatge audiovisual*. Issuu.
https://issuu.com/editorial_barcanova/docs/xarxa_6_mostra/s/19439963
- Estilo MMA. (s.f.). *¿Qué son las artes marciales?*.
<https://www.estilomma.com/blog/que-son-las-artes-marciales-n-64.html>
- Felipe. M. (2023, 15 març) *Mujeres en las artes marciales*. ArtesMarciales.com. (Parte 1). https://www.artemarciales.com/mujeres-en-las-artes-marciales-parte-1/?srsltid=AfmBOop0g_WWMGAnSHUKDvIjm0N53nU6dWjwwWVwFHxz2A0Ujwi_5I_8
- Felipe. M. (2022, 18 miag). *Rol de la mujer en las artes marciales*. ArtesMarciales.com. <https://www.artemarciales.com/rol-de-la-mujer-en-las-artes-marciales/>
- Glassdoor. (s.f.). *Sueldo para el puesto de Tecnico Audiovisuales en Barcelona*.
https://www.glassdoor.es/Sueldos/barcelona-tecnico-audiovisuales-sueldo-SRCH_IL.0.9_IM1015_KO10,30.htm
- Iberdrola. (s.f.). *Mujeres en los Juegos Olímpicos. Empoderamiento y logros de las mujeres en la historia olímpica*. <https://www.iberdrola.com/compromiso-social/deporte-femenino/mujeres-en-juegos-olimpicos>

- Marquiegui, E. (2023, 8 juny). *Gran éxito en el estreno de “Mujer: 4 historias de ring y vida”*. Marca.
<https://www.marca.com/boxeo/2023/06/08/6481ea3222601daa1f8b45bc.ht>
- Mendo. G. (2021, 24 juliol). *La historia de las mujeres en los Juegos Olímpicos y la evolución en la igualdad en el deporte*. As.com.
https://as.com/juegos_olimpicos/2021/07/23/noticias/1627021935_075678.html
- Ribalta, M. (2015, octubre). *Dones, esport i dictadura: la memòria oral d'esportistes catalanes durant la primera etapa del franquisme (1939-1961)*. Tesi Doctoral. Universitat Blanquerna. [tesisisenred.net](https://tesis.blau.cat/tesisenred.net)
- Roca, L. (2021, 8 març). *Mujeres en las artes marciales*. MASTKD.
<https://www.mastkd.com/2021/03/mujeres-en-las-artes-marciales/>
- Ros, L. (2022, 12 juliol). *'The Grandmaster', el arte del kung-fu según Wong Kar-Wai*. Espinof. <https://www.espinof.com/criticas/the-grandmaster-el-arte-del-kung-fu-segun-wong-kar-wai>
- Santos, A., Grau, A, Muñoz, D. (2021) *Dona i esport a la Comunitat Valenciana. Gènere, desigualtats esportives i bones pràctiques per a la igualtat*. Càtedra d'Estudis Esportius de la Universitat Politècnica de València. riunet.upv.es
- Urquiabas. (s.f.). *Assegurança de responsabilitat civil per a fotògrafs*.
<https://urquiabas.com/ca/fotografes/>
- Verkami. (s.f.). *Crowdfunding creatiu compromès i de qualitat*.
https://www.verkami.com/starting?forced_locale=ca
- Viquipèdia. (s.f.). *Dones guerreres en la literatura i en la cultura*.
https://ca.wikipedia.org/wiki/Dones_guerreres_en_la_literatura_i_en_la_cultura
- Zhukova, N. (2022, 27 setembre). *Cómo hacer un análisis DAFO (con ejemplos)*. Semrush Blog. <https://es.semrush.com/blog/analisis-dafo/#:~:text=Un%20análisis%20DAFO%20es%20el,débiles%2C%20amenazas%2C%20fortalezas%20y%20oportunidades>

12. ANNEXOS

12.1. Transcripció d'entrevistes

Preguntes entrevistes:

- Qui ets, explica una mica el teu recorregut en les arts marcials.
- Per què creus que tradicionalment s'ha associat les arts marcials amb la masculinitat?
- Alguna vegada has experimentat discriminació o prejudicis per ser dona practicant d'arts marcials?
- Després de tots els anys que portes dedicant a les arts marcials, quan creus que va començar a canviar la percepció de les dones en aquesta disciplina, sobretot a escala social?
- Personalment, t'has sentit jutjada o criticada per alguna persona al dedicarte professionalment a les arts marcials?
- Com podem continuar impulsant la participació femenina? Quin paper creus que tenen els mitjans i les institucions en aquest factor?
- Moltes persones no són conscients dels beneficis que poden arribar a tenir les arts marcials en les dones. Ens pots explicar quins són?

Entrevista Martina Estivill

Qui ets, explica una mica el teu recorregut en les arts marcials.

Soc la Martina Estivill, cinturó negre segon dan en taekwondo. Porto des dels cinc anys practicant aquest esport, actualment en tinc 18, porto 12 anys en total. Soc l'actual doble campiona d'Europa de taekwondo ATA. (Campionat Europeu de Taekwondo 2024).

Per què creus que tradicionalment s'ha associat les arts marcials amb la masculinitat?

Perquè antigament a la guerra només hi anaven els homes, pensant que els homes tenen capacitats molt més altes que les dones, i pensaven que les dones només servien per netejar terres o cuinar. Hem aconseguit demostrar que no és així, que les dones podem donar molt de nosaltres mateixes, hi ha condicions físiques que sí que no podem igualar, però tenim molt potencial i som molt poderoses.

Alguna vegada has experimentat discriminació o prejudicis per ser dona practicant d'arts marcial?

Discriminació com a tal, no. Però comentaris, sobretot quan era més petita, sí que he rebut. "És un esport més de nois, les noies no estan fetes per pegar-se". Ara, de més gran ja ni escolto el que diuen, o bàsicament no, i s'atreveixen a dir-ho.

Després de tots els anys que portes dedicant a les arts marcial, quan creus que va començar a canviar la percepció de les dones en aquesta disciplina, sobretot a escala social?

Jo vaig néixer el 2007, crec que m'ha tocat viure-ho en una època en què la situació ja estava bastant avançada. Considero que principis dels 2000 és quan es va començar a reconèixer a la dona en aquest espai i també en altres esports. Gràcies a referents i al moviment feminista, s'ha aconseguit una major visualització. Avui dia crec que tenim moltes més oportunitats quant a competicions, reconeixements, facilitats que, per exemple, trenta anys enrere.

Com podem continuar impulsant la participació femenina? Quin paper creus que tenen els mitjans i les institucions en aquest factor?

Jo crec que el que s'ha de fer és donar una total visibilització i veu a les referents. Com per exemple Adriana Cerezo, Viviana Martón... són dos artistes marcial amb medalla olímpica en les dues darreres edicions dels jocs olímpics. Crec que és fonamental que tant mitjans de comunicació o institucions les visibilitzin com mereixen, que tothom conegui la seva història i que d'aquesta manera les noves generacions de nenes que practiquen arts marcial es vegin reflectides i representades i sentin que no hi ha res de dolent en practicar un esport socialment "masculinitzat".

Els mitjans haurien de fer un esforç per donar notícies que no siguin exclusivament de futbol o futbol femení. Jo notícies de campionats d'arts marcial, i més femenins, n'he vist molt poques, per no dir-ne zero. Aquesta és una feina que han de complir els mitjans per ajudar a aconseguir una total normalització en aquest sentit.

Moltes persones no són conscients dels beneficis que poden arribar a tenir les arts marcial en les dones. Ens pots explicar quins són?

Practicar arts marcial considero que et transforma totalment. A part d'aportar-te beneficis físics; agilitat, velocitat, força, resistència... El gran benefici que tenen les arts marcial jo crec

que és en l'àmbit mental, et fa ser una dona empoderada, forta, amb disciplina, amb confiança, perseverança... i el millor és que mai deixaràs d'aprendre i créixer. Les arts marcials són un estil de vida, un camí que a vegades pot ser dur, però amb el que mai deixaràs d'evolucionar en tots els aspectes.

Entrevista Maria del Mar Ruiz

Qui ets, explica una mica el teu recorregut en les arts marcials.

Hola, em dic Maria del Mar, tinc vint-i-tres anys i als deu vaig començar a entrenar taekwondo. Després vaig començar a practicar altres arts marcials, com capoeira i kickboxing. Fa 13 anys que practico arts marcials.

Vaig començar entrenant al club "Artes Marciales MAC" i allà he seguit tota la meua vida fins al dia d'avui. Tot va començar perquè des de petita em vaig interessar molt en les pel·lícules d'arts marcials. El meu pare les veia i alhora jo imitava els moviments del Bruce Lee i d'altres artistes marcials, fins que va arribar al dia que els hi vaig demanar als meus pares que m'apuntessin a alguna art marcial. Vaig provar una classe de kungfu, una de judo, i finalment vaig provar el taekwondo, va ser la que més em va captivar i finalment per la que em vaig decidir a entrenar-la. Els instructors amb els quals vaig començar en el seu moment van fer que m'encantés i m'enamorés d'aquesta art marcial.

Quan estava a punt de complir catorze anys, vaig fer el meu examen per cinturó negre de taekwondo. Actualment, soc cinturó negre tercer dan, pels que no entenen gaire d'arts marcials, són tres cinturons més per sobre del negre.

Per què creus que tradicionalment s'ha associat les arts marcials amb la masculinitat?

La meua entrenadora des de ben petita ha estat una dona. Per aquest motiu jo personalment mai he tingut la idea aquesta, no he concebut l'estereotip de què sigui un esport típicament d'homes. Sí que estadísticament, hi ha més homes que el practiquen, tot i que cada vegada hi ha més dones que s'animen a practicar-lo.

Però per a mi, no ha estat una cosa que hagi pensat mai, això de què les arts marcials eren només per a homes.

Sí que és veritat, que a les pel·lícules que veia de petita, sobretot en les més antigues, els actors sempre eren homes, però jo he entrenat sempre en companyia de dones i he tingut de referent a

la meva entrenadora que ha estat sempre la meva mestra, no he tingut mai aquest perjudici gaire present.

Ara bé, crec que tradicionalment s'ha associat les arts marcials a la masculinitat, perquè objectivament és un esport que requereix força, però no només això, també agilitat, precisió, reflexos... Però a simple vista, pels que no hi entenen, sembla que l'únic que fan els practicants és pegar-se, s'associa a activitats més virils i més arcaiques de demostrar la virilitat i masculinitat a través de la força.

Alguna vegada has experimentat discriminació o prejudicis per ser dona practicant d'arts marcials?

Personalment, mai he experimentat, cap discriminació ni perjudici per ser una dona que practica arts marcials. Encara més, quan era petita, a la meva escola explicava als meus companys que feia taekwondo i de primeres sempre se sorprendien, els hi xocava, però de bona manera, em demanaven que els hi ensenyés moviments, que els hi fes alguna demostració..., i jo ben orgullosa ho feia i encara s'interessaven més per com jo practicava aquest esport.

L'únic comentari així que recordo que vaig rebre de petita, va ser que van dir-me "marimacho", però era molt petita i no em va afectar gens, tenia molt clar que m'encantava entrenar taekwondo i que un comentari així no anava a canviar la meva opinió. Sabia que aquest nen de la meva classe, que és el que em va fer el comentari, no tenia n'idea del que significava practicar taekwondo i tampoc li vaig donar més importància més enllà de l'anecdòtic.

Pel fet que jo era una nena, quan vaig començar, anys enrere no n'hi havia tantes que en practiquessin com ara, i en moltes ocasions vaig haver d'enfrontar-me a altres nens i fer combat contra ells. Això no em va suposar un problema, sinó un avantatge per poder créixer més en l'àmbit esportiu i guanyar la confiança per poder fer combat contra nens més alts, més forts que jo i així doncs, guanyar més experiència i "skills".

Moltes vegades, en compte de jutjada, m'he sentit al·legada per tenir la valentia de practicar arts marcials i haver d'entrenar amb nens, i és un fet que m'enorgulleix molt.

Després de tots els anys que portes dedicant a les arts marcials, quan creus que va començar a canviar la percepció de les dones en aquesta disciplina, sobretot a escala social?

Després de tots els anys que he practicat arts marcial, sí que puc afirmar que s'ha canviat la percepció, no té res a veure, a com es concebia aquest esport, anys enrere, quan vaig començar, quan tenia deu anys. Ara, catorze anys més tard, a escala social, s'ha vist reflectit en l'àmbit de les arts marcial i també generalment. Tots els moviments feministes, que tenen l'objectiu que la dona sigui reconeguda a qualsevol àmbit, independent de, focalitzat en les arts marcial, de la seva força, o la seva capacitat per lluitar contra altres homes.

Com podem continuar impulsant la participació femenina? Quin paper creus que tenen els mitjans i les institucions en aquest factor?

Penso que els mitjans i les institucions tenen un paper molt important per impulsar la participació femenina en arts marcial, per aconseguir que s'anivelli aquesta participació amb el gènere masculí.

És una feina que s'està fent molt amb el futbol, però també cal una visibilització molt gran de dones que practiquen altres disciplines esportives, sobretot en arts marcial, ja que estereotípicament sempre han estat concebudes com masculines.

Un exemple podria ser, que des dels ajuntaments, es proporcionessin classes, activitats de defensa personal per a les dones. També des de les escoles, ara ja des de la perspectiva de la defensa contra possibles agressors.

Les arts marcial van molt bé per generar confiança i ser conscient de quins problemes poden arribar a patir les dones per desgràcia i saber com afrontar-los. Si s'oferissin aquestes eines des de les institucions educatives seria un gran progrés, i si es fes veu en els mitjans encara seria més beneficis, no només per les dones sinó per la societat sencera.

Moltes persones no són conscients dels beneficis que poden arribar a tenir les arts marcial en les dones. Ens pots explicar quins són?

Queda clar que les arts marcial, tenen un nombre de beneficis, no només per les dones, sinó per a totes aquelles persones que les practiquin. En el cas de les dones, per exemple, la millora de reflexos, l'agilitat, la flexibilitat, la confiança en una mateixa sobretot, per enfrontar certs reptes tant en l'àmbit personal com professional. També les arts marcial són una gran eina per guanyar autoestima, i de tenir la confiança de saber que una dona és més que capaç de fer-li

enfrent d'un possible agressor, i anticipar-se a situacions perilloses identificant certs patrons en agressors.

Entrevista Marta Valero

Qui ets, explica una mica el teu recorregut en les arts marcial.

Hola, soc la Marta Valero i tinc 21 anys. Practico arts marcial més o menys des de fa 7 anys. Bé, realment jo vaig començar a practicar arts marcial des de petita, arrel que el meu germà ja en fes, i ho vaig deixar, però al cap dels anys vaig decidir tornar, ja que creia que era una disciplina que m'anava molt bé en l'àmbit personal i també per poder esport. A part sentia que m'agradava, que m'agradava molt l'entorn que tenia quan entrenava.

Les arts marcial tenen un impacte molt gran, i tenen un aspecte que m'agrada molt, que és la marcialitat i el respecte que hi ha cap a tothom.

Per què creus que tradicionalment s'ha associat les arts marcial amb la masculinitat?

Crec que tradicionalment s'han associat les arts marcial amb la masculinitat bàsicament per la història i igual que s'han associat la majoria dels esports als homes, i això és un problema. Realment les arts marcial, en ser un esport de contacte, històricament està molt associat a què les baralles físiques són d'homes, i per això jo crec que s'ha arrelat sempre les arts marcial a la masculinitat.

Alguna vegada has experimentat discriminació o prejudicis per ser dona practicant d'arts marcial? (en el cas de ser home: Alguna vegada has experimentat discriminació o prejudicis per ser un home practicant d'arts marcial?)

Discriminació mai n'he patit dins l'entorn d'entrenament per ser dona, justament crec que és un entorn on es respecta bastant la diferència de gènere i es respecten també les diferències biològiques que hi ha entre els dos gèneres.

Sí que és veritat que entrenant de vegades sento que hi ha molts exercicis que estan destinats als homes i que a les dones ens costen més i no se centren potser tant en les necessitats que les dones tenim a l'hora d'exercir les arts marcial i aquells exercicis concrets que potser per condicions biològiques ens costa més de dur a terme.

Després de tots els anys que portes dedicant a les arts marcials, quan creus que va començar a canviar la percepció de les dones en aquesta disciplina, sobretot a escala social?

Crec que la percepció de les dones, potser jo tinc una percepció diferent d'altres persones perquè la meua entrenadora que és el màxim rang de l'escola és una dona, per tant, sempre ha impulsat molt l'empoderament femení i el que no tinguem por com a dones de practicar i entrenar les arts marcials, doncs, crec que realment, per mi mai hi ha hagut un canvi, mai he sentit que fos una esfera on hi hagués molts homes i de sobte es visibilitzi a la dona, sinó que a mi, sempre se m'ha ensenyat com que la dona té el mateix paper que l'home allà.

Personalment, t'has sentit jutjada o criticada per alguna persona al dedicarte professionalment a les arts marcials?

Personalment, externament potser sí que m'he sentit a vegades una mica més jutjada a l'hora de realitzar arts marcials, he rebut comentaris com "marimacho" o altres, que suposo que realment, el reben moltes dones que realitzen qualsevol esport, cosa que no hauria de passar, ni molt menys, però malauradament continua passant avui dia.

Potser si he rebut comentaris que no tocaven de cara a ser dona practicant d'arts marcials però és una cosa que realment que mai m'ha importat.

Com podem continuar impulsant la participació femenina? Quin paper creus que tenen els mitjans i les institucions en aquest factor?

Per impulsar la participació femenina a les arts marcials, s'ha de fer el que se segueix fent amb naturalitat, que hi hagi entrenadores dones, que es demostrí que són igual de vàlides que els homes, i que els mitjans de comunicació difonguin de la mateixa manera i donant visibilitat a aquests esports i a les dones de la mateixa manera que fan amb els homes. Crec que és la millor manera per influir.

Moltes persones no són conscients dels beneficis que poden arribar a tenir les arts marcials en les dones. Ens pots explicar quins són?

Jo personalment practicant arts marcials sento que no em servirà del tot a mode professional, però perquè tinc altres aspiracions professionals més enllà de l'esport, però en l'àmbit de defensa personal, de sentir-me més còmode i segura anant pel carrer o més tranquil·la i pel que fa a la confiança sobretot, en saber tècniques que poden ajudar a sortir d'una situació de perill i a defensar-me, és el que més valoro i el que em sembla més important.

A part, físicament és un esport que fa guanyar molta flexibilitat, mobilitat i permet mantenir-te en forma.

Entrevista Mar Alberich

Qui ets, explica una mica el teu recorregut en les arts marcials.

Em dic Mar Alberich González, tinc 20 anys. He tingut una llarga trajectòria en les arts marcials. Tot va començar perquè el meu pare és un gran apassionat de les arts marcials. Ell de petit va practicar diferents disciplines i de gran va voler reprendre aquesta passió i va obrir un gimnàs d'arts marcials a Sabadell, Club Esportiu Tatami, on actualment també és professor. Jo faig classes allà des que tenia 8 anys. En aquests anys, he entrenat diverses disciplines com; kungfu, ninjitsu, MMA, Muay Thai, encara que actualment només continuo entrenant Boxeig i Kickboxing, ja que són les dues disciplines que més m'agraden i més m'omplen.

A part el meu pare i jo, complementem aquesta passió per les arts marcials amb una comunitat de xarxes socials que es diu "*The UpperCut*", pensada per a tots els apassionats dels esports de contacte, el que volem aconseguir és arribar a tota la gent que entreni o que li agradi. En la comunitat oferim un curs de boxeig gratuït.

També soc la coautora i encarregada de la il·lustració, d'un llibre titulat "*El arte de aprender boxeo*".

Per què creus que tradicionalment s'ha associat les arts marcials amb la masculinitat?

Considero que abans els homes eren considerats els més forts, els que hi havien que demostrar totes les coses físiques i les dones estaven destinades a fer feines més de casa. Per tant, elles no tenien la capacitat d'accedir a practicar aquest esport, més que res, perquè rarament els hi estava permès.

Amb el pas dels anys, com a societat que ens hem anat modernitzant, aquesta visió de la figura femenina com a més dèbil s'ha trencat.

Crec que estem arribant a un punt on les arts marcials, encara encara estan bastant associades als homes, però no d'una manera tan radical, tot i que encara ens queda camí per recórrer per arribar a la igualtat total.

Alguna vegada has experimentat discriminació o prejudicis per ser dona practicant d'arts marcial? (en el cas de ser home: Alguna vegada has experimentat discriminació o prejudicis per ser un home practicant d'arts marcial?)

Si, no és una cosa que em passi molt sovint, però per exemple, un cop que estava entrenant van posar-me amb un home, que feia poc que havia començat i sabia bastant menys que jo, però quan vam començar a entrenar ja vaig notar que em donava molt fluix, i jo li donava amb la meua força normal, i em va dir: *"bueno a ti no te pego tan fuerte porque eres una chica, y no quiero hacerte daño"*. A mi, aquest comentari em va molestar i em va enfadar, i jo li vaig dir que em podia donar igual que els altres, i més que jo sabia més que tots els d'aquella classe. Després, en la meua defensa diré que no va ser aposta, vaig començar a pegar jo més fort per demostrar que no era dèbil i vaig acabar fent-li sang.

Després de tots els anys que portes dedicant a les arts marcial, quan creus que va començar a canviar la percepció de les dones en aquesta disciplina, sobretot a escala social?

La veritat que quan jo i la meua germana, és la meua bessona i va començar a entrenar, alhora que jo, érem les dues úniques nenes que hi havia a l'escola. Sí que és veritat, que ara, cada cop més, venen més i més dones a provar classes o a entrenar, i hi ha apuntades dones de totes les edats. Continua havent-hi una majoria d'homes, però cada vegada és més equitatiu a escala de gènere.

Com podem continuar impulsant la participació femenina? Quin paper creus que tenen els mitjans i les institucions en aquest factor?

Considero que els mitjans i les institucions tenen un paper molt important en aquest aspecte. El que haurien de fer és donar més visibilitat a dones que practiquen arts marcial i arriben a aconseguir fites molt importants. Per exemple, tothom coneix al Mike Tyson, que és el millor boxejador de tots els temps. Facis o no boxeig, tothom el coneix, en canvi preguntes a qualsevol persona, enteni o no arts marcial, qui és la millor boxejadora de tots els temps, i quasi ningú sap contestar-te, ni sabrien dir-te el seu nom.

És important donar més visibilitat a aquestes dones, perquè així es converteixen també en referents per a les nenes petites que estan començant.

Fer xerrades a col·legis i donar a conèixer tots els avantatges de les arts marcial i fer saber que també estan fetes per a nenes, crec que ajudaria moltíssim també a aconseguir impulsar aquesta participació femenina del tot.

Moltes persones no són conscients dels beneficis que poden arribar a tenir les arts marcial en les dones. Ens pots explicar quins són?

Les arts marcial, a part d'aportar-te grans capacitats físiques i atlètiques, són una gran forma de treure totes les males energies, i ajuden a aconseguir una bona estabilitat mental.

A part d'aquests beneficis, especialment per les dones, és un esport que fa que tinguis més seguretat, que sàpigues defensar-te i fa guanyar moltíssima confiança en una mateixa. Saber actuar en cas d'agressió, i més sent dona, pot salvar-te la vida, per aquest motiu, per mi és clau que totes les dones sàpiguen arts marcial, perquè totes puguem viure en una societat més segura.

Entrevista Lara Busca

Quien eres, explica un poco tu recorrido en las artes marciales.

Hola buenas, mi nombre es Lara Busca. La verdad que no recuerdo bien bien cuánto tiempo llevan conmigo las artes marcial. Viene de mi familia, mi padre ha sido y es instructor de artes marcial y mi tía igual. Al venir de familia, desde bien pequeña he pasado muchas tardes dentro de las escuelas, ya sea tomando las clases o simplemente pasando el tiempo.

Simplemente, las artes marcial llevan toda la vida formando parte de mí. A lo largo de mi vida he practicado distintas artes marcial, destacando krav maga, K1 y taekwondo.

¿Por qué crees que tradicionalmente se han asociado las artes marcial con la masculinidad?

Yo creo que las artes marcial están vistas como algo muy masculino, más que nada a nivel social y cultural, por culpa de los roles de género que existen y que están establecidos. Se cree que la mujer no tiene que estar fuerte, ni que no tiene que sacar toda la ira para fuera ni mostrarse de esta forma, en cambio, el hombre sí que lo tiene que hacer, el hombre tiene la “obligación” de mostrarse fuerte. Estos roles están representados en películas y es lo que vemos y aprendemos desde pequeños, que la mujer tiene que hacer unas actividades más tranquilas,

mientras el hombre puede hacer cualquier deporte y más los de contacto, está mucho más aceptado socialmente.

¿Alguna vez has experimentado discriminación o prejuicios por ser mujer practicante de artes marciales? (en caso de ser hombre: ¿Alguna vez has experimentado discriminación o prejuicios por ser un hombre practicante de artes marciales?)

No he sufrido ninguna discriminación a nivel muy fuerte, incluso me gustaría destacar que es curioso porque cuando explicas que soy una mujer y que hago artes marciales, la gente se sorprende y les parece muy curioso por qué no es algo habitual y que se escuche. Pero sí que es verdad que al haber hecho distintas artes marciales y haber probado muchas clases de estas, muchas veces he escuchado el típico “chicos tener cuidado con ella, que es nueva”, yo creo que a veces está bien decirlo, pero en mi caso y con el recorrido que tengo, no quiero que vayan más flojo conmigo por el simple hecho de ser mujer. Yo esto lo considero una pequeña discriminación por el simple hecho de ser mujer.

Después de todos los años que llevas dedicante a las artes marciales, ¿cuándo crees que empezó a cambiar la percepción de las mujeres en esta disciplina, sobre todo a escala social?

Yo creo que a escala social todavía hay cosas que siguen arraigadas en el pensamiento. Como por ejemplo, “por ser niña no puedes probar esta arte marcial”, “tú eres pequeña, ves con cuidado”, es esta actitud de “la mujer es indefensa y débil, tenemos que ir con mucho cuidado, no se puede hacer algo tan bruto y tan fuerte”, y claro, es poner a la mujer en una posición muy abajo.

Yo también soy instructora de artes marciales. Muchas veces me pasa que me dicen “yo tengo un hijo y una hija, pero vendrá solo el niño a probar la clase, porque claro, esto no es para niñas”, y yo los miro con cara de “bueno, pues yo soy mujer así que creo estás bastante equivocado, está hecho para todos, y saber defenderse no es algo que tenga relación con el género, es un bien que debería saber todo el mundo”. Entonces, yo creo que es algo que todavía sigue ahí. Aunque, últimamente, las artes marciales es una cosa que está saliendo mucho más a la luz, se está dando mucha visualización a estas, yo creo que en general están un poco más de moda. Eso hace que cada vez más mujeres se animen a probar y se interesan por saber cómo defenderse. Yo creo que es algo que con el tiempo va a ir cambiando.

Personalmente, ¿te has sentido juzgada o criticada por alguna persona al dedicarte profesionalmente a las artes marciales?

Yo creo que más en el sentido de que es una profesión rara, no es nada usual, y que al principio te toman como si fueras Bruce Lee. Pero quizás al ser mujer se lo toman más a broma, y si fuera hombre se lo tomaron más de asombro como “búa que chulo”. Sé que es una profesión un poco peculiar y que llama la atención.

Pero personalmente estoy súper orgullosa de a lo que me dedico, así que nunca me lo he tomado mal si alguna vez me han hecho alguna broma.

¿Cómo seguir impulsando la participación femenina? ¿Qué papel crees que tienen los medios y las instituciones en ese factor?

Yo creo que para impulsar que haya cada vez más mujeres, más niñas que prueben las artes marciales, va a ser complicado, pero bueno es cada vez impulsar más a nivel mentalidad, intentar eliminar estas creencias de “la mujer no puede, es débil, es pequeña, e indefensa”, y yo creo que visualizar a mujeres fuertes mujeres que hacen deporte, mujeres en las artes marciales, mujeres que profesionalmente se dedican a estos deportes, o a enseñarlos, inspiran a más niñas a convertirse a eso en un día. No hablo de dedicarse profesionalmente a las artes marciales, sino a convertirse un día en mujeres con mucha confianza, fuertes y con capacidad para defenderse. Que no sientan que no son capaces simplemente por su género.

Los medios de comunicación y las instituciones, creo que deberían visualizar grandes referentes y que la gente sepa que existen mujeres que se dedican a un sector que está más reservado a los hombres.

Creo que cada vez se está visualizando más, en el fútbol está pasando, se está visualizando mucho el fútbol femenino, yo creo que es algo que influye en la audiencia y en el interés, muchas niñas se están sintiendo representadas, sienten el coraje de atreverse porque tienen referentes y ven que alguien ya lo ha hecho y es posible. Esto se debería hacer también con las artes marciales y con todos los deportes.

Muchas personas no son conscientes de los beneficios que pueden llegar a tener las artes marciales en las mujeres. ¿Nos puedes explicar cuáles son?

Yo creo que las artes marciales es algo que se toma muy a juego, muy como algo de películas, que creen que es algo muy violento, creen que lo que hacemos es para pegarnos con la gente y ya, y a la que lo prueban y saben realmente lo que es, les cambia totalmente la mentalidad, porque es no lo que hacemos. Los beneficios de las artes marciales van mucho más allá. Estar en forma es un elemento básico que te aporta cualquier deporte, pero las artes marciales te aportan valores que te inculcan desde pequeños. Yo esto lo explico desde la experiencia tanto como alumna como instructora, como alumna, sentirte que puedes y sabes defenderte, te cambia totalmente la actitud, el saber que no tienes que agachar la cabeza por el simple hecho de ser mujer, puedo alzar la voz, puedo ser vista, puedo ser escuchada, que no tengo que sentirme inferior en ningún momento. Yo creo que esto no es algo que se le atribuya a todas las mujeres, y creo que es algo súper importante. Tener confianza es súper importante, en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Son muchos los beneficios, y no simplemente el hecho de estar en forma o saber defenderte, sino que va más allá, es como un cambio mental. Considero que es algo muy muy muy importante, sentir que puedes, saber qué es lo que quieres y lo que no y saber poner límites es algo que puede cambiar tu vida y lo considero crucial en todas las personas, especialmente en las mujeres.

