

Treball de Fi de Grau

Documental *Pere Joan Unchained*

Francesc Carbó Peñafiel

Modalitat: *professionalitzador*

Grau en Comunicació Audiovisual

Tutor: Arnau Oriol Sánchez

Vic, maig de 2022

Enllaç al documental:

tinyurl.com/PereJoanUnchained

Dedicat als meus pares.
Per la comprensió i el suport de sempre.
Sense ells aquest projecte no hagués estat una realitat.
Us estimo!

*"No ens podem arribar a imaginar
del que som capaços de fer, és posar-s'hi."*

Pere Joan Roig Gomà (2018)¹

¹ Cita de Pere Joan Roig Gomà extreta de les seves pròpies declaracions en l'entrevista del programa de televisió El Foraster. Emès a TV3 el 8 de novembre de 2018. (Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, 2018)

Resum executiu

Documental esportiu basat en entrevistes, que ens relata la història del ciclista Pere Joan Roig, bicampió del món de bici de muntanya. A través de les cinc entrevistes es fa un repàs a tota la vida del protagonista, des dels seus inicis a causa d'un necessari canvi d'estil de vida, fins a l'últim mundial, sense oblidar la mort de la seva dona ni les dures lesions que l'han apartat durant un bon temps de les competicions. Felicitat i tristesa s'enllacen en aquesta emocionant història plena de força de voluntat i d'amor a les ganes de viure.

Paraules clau

Ciclisme, perseverança, campió del món màster, Penedès.

Executive summary

Sports documentary based on interviews, which tells the story of the cyclist Pere Joan Roig, two-time world mountain bike champion. The five interviews provide a glimpse into his whole life is, from his beginnings due to a necessary change of lifestyle, until the last world championship, without forgetting the loss of his wife and the injuries that have kept him away from competitions for some time. Happiness and sadness are intertwined in this moving story full of willpower and love for the will to live that has been unknown for so many years.

Keywords

Cycling, perseverance, master world champion, Penedès.

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	7
2. OBJECTIUS	10
2.1. Objectius generals	10
2.2. Objectius del contingut del documental	10
2.3. Objectius estètics	11
2.4. Objectius d'exhibició i distribució	11
3. MARC TEÒRIC	13
3.1. El gènere documental	13
3.2. Subgèneres documentals	14
3.3. Documental esportiu	16
3.4. Auge dels documentals a les plataformes de <i>streaming</i>	18
4. REFERENTS	20
4.1. Per la fotografia	20
4.2. Estructura	21
4.3. Pel dinamisme	22
4.4. Pel format entrevistes	22
4.5. Per l'espectacularitat	23
4.6. Pels gràfics i efectes visuals	24
5. METODOLOGIA	26
5.1. Preproducció	26
Brainstorming	26
Punt de partida	28
La història darrere el projecte	29
Interès pel tema	32

Documentació sobre el <i>mountain bike</i>	33
Seqüències	37
Localitzacions	38
Fitxa tècnica	39
5.2. Producció	40
Equip de rodatge	40
Material tècnic	41
5.3. Postproducció	43
Mètode	43
Software	44
Disseny del so	45
Disseny gràfic i gràfic audiovisual	45
<i>Naming</i>	49
6. CONSIDERACIONS ÈTIQUES	50
7. PRESSUPOST	51
8. CRONOGRAMA	52
8.1. Calendari previst	52
8.2. Calendari definitiu	53
10. CONCLUSIONS	55
11. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA	60
12. ANNEXOS	63

1. INTRODUCCIÓ

El projecte que es presenta a continuació correspon al Treball de Fi de Grau (TFG) del Grau en Comunicació Audiovisual de la Facultat d'Empresa i Comunicació de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC). Aquest consisteix en la creació d'un documental que tracta sobre un cas de superació al llarg de la vida, en el que el ciclista Pere Joan Roig Gomà n'és el protagonista. Nascut en un petit poble del Penedès l'any 1967, fill de pares pagesos, en Pere Joan Roig, tot i no ser conegut pel públic general, ha estat campió del món de *mountain bike* en dues ocasions. També ha guanyat innumerables campionats de Catalunya i d'Espanya des dels seus inicis.

Però la història d'aquest documental no tracta d'un simple campió del món, sinó que exposa una vida plena de reptes que l'esportista ha anat superant. Des de deixar de fumar dos paquets diaris, fins la recuperació de lesions on els propis metges li deien que no tornaria a caminar, passant per la mort de la seva dona i quedant-se sol amb les seves dues filles de 2 i 7 anys. És per tant una història d'allò més interessant que transcendeix el món de l'esport, amb elements que qualsevol persona s'hi pot sentir identificada. Això obre les portes a un públic molt ampli i per tant a un és una història que pot tenir un gran ressò.

Fa temps que buscava un esportista amb una història captivadora al darrere i quan se'm va presentar aquesta oportunitat no vaig dubtar-ho. Crec que puc aprofitar el gran interès que pot generar per part dels espectadors en el gènere documental empès per les plataformes de *streaming*. És per això que si la qualitat tècnica i el muntatge estan ben cuidats, la història d'aquest documental té molt potencial per tal de ser presentada en festivals de cinema i ser emesa en televisió.

La idea de fer un documental audiovisual ve d'anys enrere. L'any 2010 quan jo només tenia 11 anys, el meu germà em va enviar un enllaç d'una pel·lícula de snowboard que just havien presentat, *The Art of Flight*. A casa meva, des

de ben petit, sempre he vist taules de snowboard ja que dos dels meus tres germans practiquen l'esport des de ben joves. Això sempre havia despertat en mi un interès especial per aquest tipus d'esports extrems. Al finalitzar la visualització de la pel·lícula, vaig tenir clar que em volia dedicar a aquest àmbit, no a fer snowboard, sinó a gravar aquests esports extrems. Aquella pel·lícula em va fascinar, no només per l'espectacularitat dels paisatges i els trucs que realitzaven els esportistes, sinó també per la gran qualitat d'imatge en tots els plans. En aquell moment era quelcom totalment diferent a les pel·lícules d'esport que apareixien a la cartellera. Cal remarcar que va ser una de les primeres pel·lícules d'esports gravat en cinema digital. Això va canviar totalment el paradigma del cinema digital, ja que permetia càmeres extremadament lentes a un cost significativament més baix que en el cinema analògic. També era un moment en que les càmeres d'acció *Gopro* estaven prenent una forta importància i aquesta pel·lícula va servir per testejar les noves *Gopro Hero3*. Tot aquest conjunt d'elements va provocar que sentís un fort impuls cap al món audiovisual i així va ser com vaig començar a fer fotos amb la càmera del meu germà.

Amb el temps anava aprenent el funcionament de la càmera i dels programes de retoc i l'any 2015, el meu tiet em va fer un préstec amb unes condicions especials. Ell era propietari d'un restaurant i em va donar 800€ a canvi d'anar tots els dissabtes a treballar al restaurant fins que recuperés les hores que equivalien als 800€. Gràcies a aquest suport econòmic em vaig poder comprar la meva primera càmera DSLR. Això em va permetre començar a fer petites feines al meu poble i en alguna discoteca. Tot i això, sempre tenia en ment que volia gravar esports, el món de la nit realment no m'interessava.

Així doncs, vaig intentar buscar esdeveniments esportius on començar i al meu poble hi feien una cursa de muntanya nocturna. Els aspectes tècnics es complicaven molt al ser nocturna però vaig aprendre com tractar la llum a través de flaixos. Amb el temps anaven apareixent feines dels pobles veïns que veien els meus treballs i els hi agradaven. Ja havent pagat la càmera al meu tiet fent hores al seu restaurant, i gràcies a les feines audiovisuals que

m'anaven sortint vaig poder comprar-me una càmera de vídeo. Tot i haver estat llogant-la durant un any. És aquí, quan amb 20 anys, la qualitat dels meus vídeos fa un canvi radical i començo a guanyar-me la vida fent el que més m'agrada.

Ja cursant el Grau en Comunicació Audiovisual començo a plantejar-me fer un documental esportiu. Després d'haver gravat molts esdeveniments esportius en tot tipus de condicions, em veig capaç de fer-ho a nivell tècnic però la logística i la vida universitària no m'ofereix el temps que realment m'agradaria dedicar a un projecte així. Així doncs, poso la mirada en el quart curs per tal de realitzar un documental i presentar-lo com a TFG.

És així com sorgeix la idea d'aquest documental que presento, no únicament com a TFG per finalitzar els estudis, sinó com un projecte personal que porta anys madurant dins meu, i que utilitzaré com a port foli audiovisual en un futur no molt llunyà.

2. OBJECTIUS

A continuació s'exposen els objectius tant generals com més específics d'aquest projecte. Aquest treball té com a objectiu principal conèixer el personatge principal, Pere Joan Roig, i aprofundir en la seva fascinant història. Una història plena de d'alts i baixos amb grans valors i motivacions al darrere. El documental es centra en dos temes principals, la seva vida dalt la bici i la més personal, repassant èpoques molt dures emocionalment però també recordant els millors moments de la seva vida.

2.1. Objectius generals

1. Difondre la història d'en Pere Joan més enllà del públic ciclista, arribant a la població general que no practica aquest esport.
2. Crear i desenvolupar un documental amb una qualitat cinematogràfica totalment vàlida per ser emès en canals de televisió i plataformes de *streaming*.
3. Descriure i analitzar tot el procés de creació d'aquest documental.

2.2. Objectius del contingut del documental

Aprofundint en els objectius generals del projecte, hi apareixen nous elements de diferents àmbits que també consten en la peça audiovisual:

1. Transmetre la idea de superació personal, com de les situacions dures de la vida es pot ressorgir-ne més fort.
2. Compartir la idea de viure el fracàs com aprenentatge.
3. Comprendre l'autèntic significat de la vida, ser feliç amb el que es fa.

4. Indagar en el món audiovisual esportiu per aconseguir imatges recurs i col·laboracions.
1. Transmetre la perseverança que té l'ésser humà a través de la història del personatge. D'aquesta manera es vol motivar a la població a practicar l'activitat física sense tenir en compte l'edat, i recordant que en Pere Joan va començar a anar amb bici amb 30 anys.

2.3. Objectius estètics

Els objectius estètics del projecte es basen sobretot en el tipus d'imatge que es vol aconseguir durant la gravació i posteriorment en la postproducció. En aquest cas els meus objectius estètics són:

1. Crear una imatge cinemàtica més pròpia de ficció que de documental.
2. Trobar un color molt natural durant tot el documental.
3. Aconseguir un bon dinamisme.

2.4. Objectius d'exhibició i distribució

Un cop finalitzat el projecte, l'objectiu és fer-lo arribar al número màxim de persones possible.

1. Difondre al màxim. En primer lloc, un cop estigui tot acabat, el primer pas serà fer una *premiere* en alguna sala de Vilafranca del Penedès, capital de la comarca, convidant a totes les persones involucrades en el documental.

2. Presentació en esdeveniments especialitzats. El segon pas serà presentar el documental a festivals de cinema, en qüestió, els festivals de cinema d'esport.

3. Distribució i posterior venda del documental. A partir d'aquí i depenent de l'èxit en els festivals, la següent oportunitat de distribució serà la televisió, intentant vendre el documental a la Corporació de Mitjans Audiovisuals de Catalunya (CCMA). Sigui emès o no per televisió, l'últim pas serà contactar amb plataformes de *streaming* com Filmin per afegir-lo a la plataforma.

3. MARC TEÒRIC

Aquest apartat està dividit en quatre grans subapartats. En primer lloc, hi trobem el gènere documental pròpiament, on s'aprofundeix en el gènere i es compara amb el cinema de ficció. El segon subapartat consisteix en la creació d'una llista amb els diferents gèneres documentals segons el tipus de història. Després d'assentar les bases del d'aquest gènere, en el tercer subapartat he indagat en el gènere esportiu explicant la història i l'evolució. I en últim lloc, analitzo la tendència actual on els documentals estan prenent molta força en el sector audiovisual.

3.1. El gènere documental

He optat pel gènere cinematogràfic documental perquè des de fa anys, és el meu gènere preferit. És un gènere que sempre intenta exposar els fets reals al màxim per portar-los a la gran pantalla. També és molt interessant perquè permet interactuar amb persones reals i no actors, no com en la ficció o la televisió (Nichols, 2001).

A més a més, trobo molt important el fet de no haver de recrear espais, sinó que tot es roda en localitzacions reals. Això ajuda a no fer grans desplegaments de material, fet que redueix el nombre de treballadors i, per tant, costos econòmics de tota la producció.

Un altre element clau dels documentals, tot i que en els últims anys ha canviat, és la qualitat de la imatge. A diferència de la ficció on la qualitat de la fotografia ha augmentat molt des de l'inici del cinema fins avui dia on veiem pel·lícules pràcticament creades per ordinador, el documental no exigeix aquesta gran qualitat. Gràcies a explicar fets reals, la imatge pot ser molt més realista, tal com ho veiem a la realitat, i no tan preparada. Això dona una gran facilitat en relació amb els aspectes tècnics.

En el gènere documental hi ha molts elements que el realitzador no pot controlar del tot. Director i càmera van darrere el protagonista i és aquest qui crea la història. És per això, que en moltes ocasions, el guió dels documentals va canviant durant la seva producció. Això permet molta flexibilitat a l'hora de rodar i sempre està obert a canvis i a la improvisació. A diferència de la ficció on tot està preestablert prèviament al rodatge (dies de rodatge, guió, material, personal, etc). En el documental no funciona així. El director està obligat a desenvolupar els fets, i no que els fets s'adaptin al guió inicial. Prèviament i durant el rodatge, l'autor s'ha d'anar documentant per tal d'entendre el món que envolta al protagonista, cosa que provoca una gran implicació del director, però a l'hora també demana força temps.

El fet de no tenir fins al final del rodatge un guió establert, suposa la gravació de molt metratge, d'aquesta manera, a l'hora de la postproducció la síntesi i la selecció del metratge serà molt més complexa. Tots aquests elements doten al director i a l'equip de rodatge que l'acompanya, d'una experiència d'allò més enriquidora de la que poden aprendre molt.

Trobo necessari afegir aquesta reflexió de Nichols (2001):

"Als documentals trobem històries o arguments, evocacions o descripcions que ens permeten veure el món de nou. La capacitat de la imatge fotogràfica per reproduir la semblança del que s'ha situat abans ens obliga a creure que és la realitat mateixa representada davant nostre, mentre que la història o l'argument presenta d'una manera diferent respecte a aquesta realitat" (p.3)

3.2. Subgèneres documentals

Tot i que el documental ja és un subgènere del cinema, dins del gènere documental podem trobar-hi altres subgèneres. Aquests subgèneres tenen diferents característiques, tant a l'hora de la producció, com de la postproducció. Segons explica Bill Nichols en el seu llibre *Introduction to*

Documentary (2001), trobem 6 gèneres documentals molt ben distingits i explicats:

Poètic: Se centra en experiències, imatges i mostren al públic el món a través d'un parell d'ulls diferents. Abstracte i molt irregular amb la narrativa, el subgènere poètic és poc convencional i experimental en la forma i el contingut. Com que els documentals poètics solen tenir poc o cap contingut narratiu, sovint se li demana al director de fotografia que capturi imatges visualment impactants i molt compostes que puguin explicar una història sense context verbal addicional. "*Olympia (1938)* de Leni Riefenstahl és un exemple de documental poètic que se centra en l'estil visual i artístic per ajudar a revelar una veritat interior" (MasterClass, 2020).

Expositius: Són probablement el gènere que la majoria de la gent considera documentals. És la manera més directa de narració documental a l'hora de compartir un missatge o informació. "Utilitzen la narració omnipresent de la *Voice of God* i utilitzant *stock footage*, *archival footage*, *b-roll*, o *re-enactments*. Aquesta és la manera més directa de narració documental i és una excel·lent manera de compartir un missatge o informació" (Solvsteen, 2022).

Participatiu: Aquest gènere inclou al càmera dins de la narració. Aquesta inclusió pot anar de simplement fer signes amb les mans des de darrere de la càmera, fins a influir directament en les accions de la narració. "Els documentals participatius, també coneguts com a documentals interactius, presenten sovint la versió del cineasta de la veritat com "la" veritat, centrant-se en el compromís directe amb els subjectes i capturant respostes i interaccions emocionals reals" (MasterClass, 2020).

Observador: És exactament com el seu nom diu, tenen com a objectiu observar el món que els envolta. Els documentals d'observació intenten donar veu a tots els personatges d'un tema oferint al públic diferents visions i accés als moments més importants (sovint privats) del tema.

Reflexiu: En els documentals reflexius es busca la relació entre el públic i el cineasta. La temàtica és sovint el procés de realització del mateix documental. L'equip de producció no busca explorar un tema extern, sinó fer-ho sobre ells mateixos i la pel·lícula en si. S'acostumen a rodar imatges de tot el procés de producció de la pel·lícula, inclosa la postproducció.

Performatiu: El director utilitza la seva experiència personal amb el tema com a punt de partida per explorar-lo més profundament. Habitualment, s'exploren veritats subjectives sobre temes polítics o moments històrics.

Amb aquesta categorització per part de Bill Nichols podem veure clarament els 6 gèneres documentals principals. Tot i això, a dia d'avui les hibridacions entre aquests són innumerables, combinant elements de diferents categories per aconseguir un resultat final que destaquï per sobre de tots els altres.

3.3. Documental esportiu

El gènere documental esportiu és un gènere relativament nou. Tot i que podem trobar produccions ja en els anys quaranta, no ha estat fins ara amb les plataformes de *streaming* quan la població s'ha començat a interessar per aquest gènere. Veure la vida personal dels esportistes de renom és actualment una moda i els documentals com *Free Solo*, *Schumacher*, *The Armstrong lie*, *The Last Dance* o *Sainz* són exemples perfectes. En aquests documentals d'èxit el guió repassa molts elements de la vida quotidiana dels esportistes, però sense perdre un fil conductor principal que desemboca a un emocionant final. Però el gènere no sempre ha seguit aquesta línia de guió, i crec que és per això que no ha tingut tant d'èxit com avui dia.

Tal com Ian McDonald (2007) explica en el seu article, al llarg de la història del cinema podem trobar-hi grans obres d'art del documental d'esports. Un dels primers documentals que segueix aquesta línia de muntatge és *A Sunday in Hell*, un documental sobre la famosa cursa ciclista Paris-Roubaix on es relata

l'experiència de córrer aquesta duríssima cursa ciclista d'un dia. Tot i ser de l'any 1977, aquest documental, venut exclusivament en format VHS, compta amb una banda sonora creada amb sintetitzadors avançada quaranta anys al seu temps i dels pocs que transmet la duresa real d'un esport professional.

Tot i que ja trobem aquest documental l'any 1977, no és fins al 1994 on finalment apareix un documental que ha realitzat el seguiment d'un esportista. Aquest és *Hoop Dreams*, un documental dirigit per Steve James que retrata les vides de dos nois "afros" americans per ser jugadors de bàsquet de la universitat i així algun dia poder arribar a jugar a l'NBA. Considero que aquests és un dels documentals que posa les bases del documental esportiu i dels documentals en general. Ha estat categoritzat com el *Citizen Kane* dels documentals esportius i no n'hi ha per menys, ja que va guanyar infinitat de premis l'any 1994, inclòs el premi del públic a *Sundance* i nominada al millor muntatge als *Oscars*.

Durant els següents anys van apareixent documentals esportius cada cop més ben produïts, tot i això, no és fins al 2010 que hi ha un boom en els documentals i comencen a ser un element molt important en la indústria del cinema. Podem destacar documentals com *Undeclared*, *Senna*, *McConkey*, *Tyson* o *Fire in Babylon*. Tots aquests han estat reconeguts com a verdaderes obres d'art en el cinema per la indústria i han marcat a través dels anys una línia a seguir pels documentals esportius actuals.

És per això que crec que els documentals d'avui dia estan tenint aquest èxit a causa de l'evolució d'aquest gènere al llarg dels anys. S'ha anat perfeccionant la tècnica i el guió de tal manera, que amb l'arribada del cinema digital i l'abaratiment del material tècnic, s'ha permès obtenir la qualitat cinematogràfica que faltava en el gènere documental per arribar a triomfar com ho fa avui dia a les plataformes digitals, unes, que han aprofitat tot el seu poder de distribució per fer arribar un gènere que la població general no aniria a veure al cinema, però, sí que sentirà interès per visionar-lo des de casa de forma "gratuïta".

3.4. Auge dels documentals a les plataformes de *streaming*

En els últims anys, gràcies a l'augment de consum audiovisual en les plataformes de *streaming*², el documental arriba a moltes més persones que fa uns anys. Abans, per visionar un documental, s'havia de comprar una còpia física o anar a cinemes especialitzats, no tots els cinemes emetien documentals. Ara, gràcies a la facilitat que la gent té per visualitzar contingut, el documental ha guanyat molta força en el panorama audiovisual convertint-lo així en un format molt més atractiu per al públic general.

Un element que també s'ha de tenir en compte és aquest auge dels documentals és el fet que el preu de les càmeres i tot el material audiovisual ha disminuït dràsticament, tant en el sector professional com en l'amateur (Williams, 2019). La revolució digital ha permès abandonar les costoses produccions de cel·luloide que tants problemes portaven i crear sensors d'imatge tan petits que els nostres mòbils poden rodar a qualitats que fins fa pocs anys eren impensables. Per exemple, el nou Iphone 13 Pro, ofereix una qualitat de vídeo Apple Prores 4k, una qualitat que les càmeres de cinema digital de Hollywood van començar a oferir fa només 15 anys amb la famosa



Figura 1. Non-DropFrame (2008) En aquesta fotografia hi veiem la càmera Red One.
Extreta de Wikipedia
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red_onecamera.JPG

Red One. Tot i que la qualitat no és la mateixa a causa de la mida de les òptiques i dels píxels, podem veure clarament que la tecnologia avança molt ràpidament.

Aquesta reducció de preu en el material audiovisual juntament amb la forta demanda per part del públic, ha provocat que les productores inverteixin molts més diners a l'hora de produir documentals. Un clar

² Segons el *Cambridge Dictionary* (11/04/2022): activitat de visionar o escoltar so o vídeo a través d'Internet.

exemple és *Free Solo*, un documental dirigit per Elizabeth Chai Vasarhelyi i Jimmy Chin, i protagonitzat per Alex Honnold. Aquest documental, guanyador de l'Oscar al millor documental del 2019, va tenir un cost de 2 milions de dòlars (Thompson, 2019), un pressupost digne d'una producció mitjana de ficció però molt allunyada del cost mitjà dels documentals. Però gràcies a la fascinant història i l'excel·lent qualitat de les imatges, el documental ha acabat recaptant gairebé 30 milions de dòlars (29.390.279\$) (IMDBpro, 2021).

Tot i que ja veníem d'un augment del consum dels documentals, la pandèmia també ha ajudat a fer augmentar els números tal i com mostra l'estudi de *Adobe communications Team* (2021). "El 2016, el 73% dels usuaris de *Netflix* van veure un documental a la plataforma així doncs, podem imaginar que aquest 2022 el número s'acostarà al 100%". La imatge que la població tenia dels documentals ha canviat dràsticament. Fa deu anys, un documental era el programa que feien a TV2 sobre els animals després de dinar, uns documentals que el públic tenia la percepció que eren perfectes per fer la migdiada a causa de la falta d'acció. Avui dia, un documental ja transmet una altra idea de producte audiovisual. Els temes d'interès molt més general com poden ser el veganisme o els esports majoritaris han ajudat a fer que això canviï i així ho demostren *Netflix*, *Prime Video*, *HBO* i *Apple*, empreses de *streaming* que es troben constantment produint documentals per les seves plataformes.

4. REFERENTS

Per tal de distingir correctament d'on prové la inspiració del meu documental, he separat per categories els diferents elements relacionats amb la peça audiovisual i els he relacionat amb un exemple. D'aquesta manera és molt més senzill saber d'on prové la inspiració per la fotografia, l'estructura o el dinamisme, entre d'altres.

4.1. Per la fotografia

Blood Road

En aquesta pel·lícula premiada, Rebecca Rusch recorre milers de quilòmetres per la ruta Ho Chi Minh travessant el cor de Vietnam. L'objectiu és trobar el lloc on va morir el seu pare, un pilot nord-americà que va ser abatut durant la guerra fa més de quaranta anys.

Aquest documental representa el tipus d'imatge que vull aconseguir amb el meu projecte. Es tracta d'una fotografia no molt il·luminada i amb ombres bastant suaus. Com a colors principals hi trobem el verd i el taronja fosc, uns colors que trobem en la gran majoria d'escenes.



Figura 2. IMDB (2017) Pòster oficial de la pel·lícula Blood Road.

Extreta de IMDB

www.imdb.com/title/tt6900092

Es tracta d'una estètica molt utilitzada en pel·lícules amb elements misteriosos on la natura té un gran paper. Gràcies a aquest etalonatge, obtenim donar molta més importància a la vegetació i la natura en general.

Aquest film conté gran quantitat de plans aeris per tal d'ensenyar a l'espectador l'esplendor dels paisatges i com aquests es fusionen amb el protagonista. Sens dubte un recurs molt potent per no perdre de vista el protagonista i situant-nos al mateix temps.

4.2. Estructura

Kilian Jornet, Path to Everest

Aquest documental presentat l'any 2018 tracta sobre com Kilian Jornet ha arribat a ser qui és i com finalment va aconseguir una gesta que semblava impossible fins al moment: pujar l'Everest en 26 hores i dos cops en una setmana, dos rècords que tardarem anys a veure algú que ho superi.

Aquest documental es troba entre els referents per l'estructura que utilitza, una estructura cronològica. Aquesta estructura és molt usada en documentals que narren fets o biografies. Faciliten molt la compressió a l'espectador, ja que l'ordre dels fets és natural i no hi trobem *flashbacks* ni *flashforwards*.



Figura 3.1 / 3.2 / 3.3. Red Bull TV (2017)
Frames de la pel·lícula Blood Road.
Extrets de Red Bull TV
www.redbull.com/es-es/films/blood-road

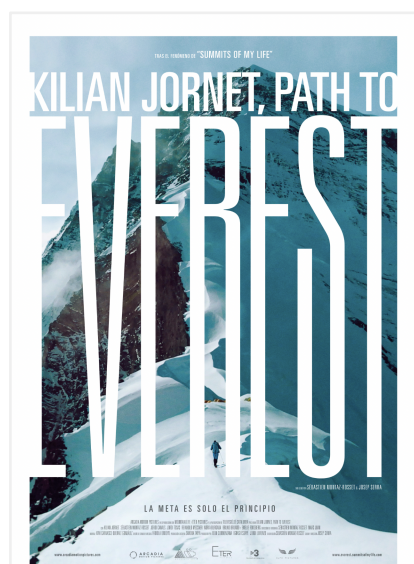


Figura 4. IMDB (2018) Pòster oficial de la pel·lícula Kilian Jornet, Path to Everest.
Extreta de IMDB
www.imdb.com/title/tt7042024

4.3. Pel dinamisme

Return to Earth

Aquest documental és un viatge introspectiu a les sensacions d'anar amb bici. Una pel·lícula que ens transporta per localitzacions d'arreu del món en diferents modalitats ciclistes.

He escollit aquest film com a referent pels canvis d'escenes i les entrades a cadascuna. Fa que cada escena sigui una petita pel·lícula plena d'acció i moviment.



Figura 5. IMDB (2019) Pòster oficial de la pel·lícula Return to Earth.

Extreta de IMDB

www.imdb.com/title/tt10654432

4.4. Pel format entrevistes

Fangio

Aquesta pel·lícula estrenada l'any 2020 a Netflix ens parla sobre la vida del famós pilot de fórmula 1, Juan Manuel Fangio. És considerat per molts avui dia el millor pilot de fórmula 1 de la història. Va guanyar cinc campionats entre l'any 1951 i 1957 amb 4 equips diferents, una fita que cap altre pilot ha aconseguit. Durant el documental veiem tota la seva trajectòria, des de ben petit fins a la seva retirada i posterior mort l'any 1995.



Figura 6. IMDB (2020) Pòster oficial de la pel·lícula Fangio.

Extreta de IMDB

<https://www.imdb.com/title/tt6668212>

Nino: The movie

Nino the movie fa una introspectiva mirada sobre el bicampió del món de mountain bike a través del seu entorn més proper. Es dona a conèixer la seva versió més desconeguda i personal a l'hora que es repassa tota la seva trajectòria professional comparant-lo amb els millors ciclistes de la història.

He escollit aquestes dues pel·lícules com a referents, ja que tenen una estructura que està acompanyada en tot moment per la veu. Aquesta veu prové de les entrevistes realitzades als personatges principals i a persones del seu entorn o relacionades amb el sector. Aquest format ajuda a

entendre molt millor la història i a no desconnectar en cap moment. És per això que el meu documental comptarà amb una estructura on les entrevistes seran la guia per la cronologia de la pel·lícula.

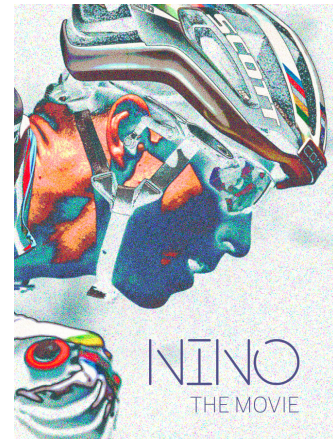


Figura 7. IMDB (2018)

Pòster oficial de la pel·lícula Nino: The movie.

Extreta de IMDB

www.imdb.com/title/tt10768744

4.5. Per l'espectacularitat

Free solo

Aquesta pel·lícula dirigida per Jimmy Chin i Elizabeth Chai Vasarhelyi va ser una de les revelacions del 2018 guanyant prestigiosos premis com l'Oscar al millor llargmetratge documental 2019. Narrant tot el rerefons del famós ascens a *El Capitan* en solitari i sense cordes, el documental transmet perfectament les sensacions de tots els personatges a través d'imatges espectaculars de la vall de Yosemite. És especialment per aquest últim punt que l'he escollit com a referent. Les imatges dels paisatges et deixen sense alè i sempre amb ganes de veure més i més.

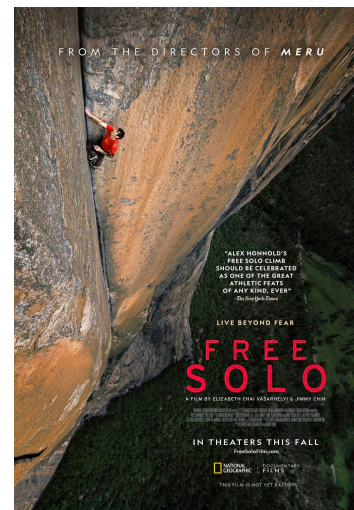


Figura 8. IMDB (2018)

Pòster oficial de la pel·lícula Free Solo.

Extreta de IMDB

www.imdb.com/title/tt7775622

Art of Flight

Aquesta pel·lícula de l'any 2011 no podia faltar en aquesta llista de referents per la forta influència que ha creat en la meua manera de treballar. L'espectacularitat de les imatges parlen per si soles gràcies a les imatges aèries i totalment innovadores en el seu moment. Per mi, és una pel·lícula que ha marcat un abans i després en el cinema d'esports, sobretot en el d'esports de neu com són l'esquí i el snowboard.



Figura 9. IMDB (2018) Pòster oficial de la pel·lícula The Art of Flight. Extreta de IMDB
www.imdb.com/title/tt1646967

4.6. Pels gràfics i efectes visuals

Rocío Dinamita

Aquest documental de la jove ciclista de muntanya Rocío García actualment disponible a la plataforma de streaming d'Amazon, Prime Video, relata com aquesta ciclista de tan sols vint-i-tres anys ha arribat a guanyar els últims 4 campionats d'Espanya de Cross Country Sub-23 i Elite.

A través d'altres persones del seu entorn, es fa una mirada retrospectiva per analitzar tots els detalls que l'han ajudat a arribar on és ara però sense deixar de banda el seu futur.



Figura 10. Prime Video (2022) Pòster oficial de la pel·lícula Rocío Dinamita.
Extreta de Prime Video
https://www.primevideo.com/detail/0LFH51UDKDYCGFNHFTZSVBY1Vo/ref=atv_dp_share_cu_r

Aquest documental és un referent per mi no només per ser de la mateixa temàtica, una biografia d'un ciclista, sinó per l'estètica del disseny gràfic audiovisual. Les imatges antigues de recurs que hi apareixen no ho fan d'una manera senzilla, sinó que ho fan a través d'animacions que encaixen perfectament amb l'estil gràfic de tota la producció.

Prime Video no permet fer captures de pantalla. És per això que només he pogut extreure un fotograma d'exemple dels gràfics que apareix en el tràiler de Youtube.



Figura 11. Prime Video (2022) *Frame* del tràiler de Rocio Dinamita.

Extret de Prime Video

https://www.primevideo.com/detail/0LFH51UDKDYCGFNHFTZSVBY1Vo/ref=atv_dp_share_cu_r

5. METODOLOGIA

Aquest apartat tracta sobre com s'ha realitzat el projecte audiovisual, des de la primera idea fins al muntatge final, repassant el guió per seqüències, les localitzacions, l'equip de rodatge, el disseny sonor, entre d'altres. L'apartat està subdividit en tres subapartats, preproducció, producció i postproducció. En el primer hi trobem el procés de desenvolupament de l'idea original. Seguidament podem observar tot el procés de filmació, i en l'últim apartat, la metodologia utilitzada pel muntatge.

5.1. Preproducció

Brainstorming

Com he exposat amb anterioritat, la idea d'aquest projecte ja ve d'anys enrere gràcies al hobby que s'ha acabat convertint en la meua professió, la filmació d'esdeveniments. D'ençà que vaig començar a rodar, mai m'he sentit atret per la creació de ficció, tot i que no em desagrada visionar-la. Ara ja d'adult, en alguns moments m'he sentit diferent dels meus companys i amics pel fet de no veure les sèries i pel·lícules que la gran majoria d'ells miraven per televisió i en plataformes de streaming. Des que vaig obrir-me el compte de Netflix, podria dir que el 80% del contingut que he consumit han estat documentals, o si més no, pel·lícules basades en fets reals.

És per això que tenia molt clar que el meu TFG seria un documental. Durant els primers cursos del grau ja vaig començar a buscar possibles esportistes candidats que podrien estar interessats a ser els protagonistes. Una de les candidates tenia en ment i que trobava una gran oportunitat per donar-me a conèixer en el món dels esports d'acció era la Núria Castan, una *snowboarder* de Reus que fa tres anys participa en el *Freeride World Tour*. Veia un gran potencial de creixement en ella i al no ser un esport amb gaire repercussió mediàtica la veia completament accessible a l'hora de posar-me en contacte amb ella.

Ja iniciada la recerca de contactes per tal de conèixer la Núria, vaig pensar en un altre esportista. Es tractava del pare d'una de les meves millors amigues de l'institut, el qual feia anys que coneixia i era conscient que tenia una història curiosa al darrere. Després de comparar els projectes, vaig decantar-me per començar amb ell.

Intentava imaginar-me la logística dels dies de rodatge amb la Núria Castan i se'm feien impossibles. Només el fet de desplaçar-me fins als Pirineus o als Alps, a part de Reus i altres localitzacions relacionades amb la seva vida, ja em suposava una despesa econòmica i una logística inassumible. Aquest és un dels majors problemes dels documentals, viatjar a les localitzacions reals no és sempre un avantatge. A part, també m'imaginava que la quantitat de permisos a l'hora de rodar imatges en pistes d'esquí o parcs naturals acabarien sent un problema major.

Aquestes van ser algunes de les raons per les quals vaig desistir d'aquesta fantàstica esportista i centrar-me en el pare de la meva amiga, tot i que m'agradaria poder arribar a treballar amb un esportista d'aquest àmbit. Aquest és en Pere Joan Roig, campió del món de la modalitat ciclista Cross-Country. En Pere Joan el vaig conèixer l'any 2012 quan la Janet, la seva filla, ens convidava a la piscina de casa seva. En aquells anys jo practicava el mountain bike en un club de manera regular i em vaig quedar parat quan la Janet em va ensenyar la quantitat de trofeus i bicicletes que tenia per casa. Havíem tingut alguna conversa amb en Pere Joan, però res més, per mi era simplement el pare de la Janet. Val a dir que això van ser els anys 2012-2013 i ell no va ser campió del món fins l'any 2014.

Els anys van anar passant, però mai vaig perdre el contacte amb la Janet, és per això que quan vaig pensar en ell, ràpidament la vaig escriure per comentar-li la idea, a la qual, ella va respondre molt emocionada en ajudar-me en el que fes falta. Un cop en Pere Joan em va confirmar que estava disposat a tirar el projecte endavant, vam fer una reunió per tal que

m'expliqués la seva vida en detall. Va ser en aquell moment quan vaig adonar-me que aquest projecte tenia molt potencial. La seva manera d'explicar-se era el que buscava: una persona simple però alhora amb una vida d'allò més trepidant, amb ganes de compartir-la amb tothom.

Punt de partida

Un cop confirmat el protagonista del documental, el primer que vaig fer va ser trobar-nos una tarda per conèixer-nos millor i que m'expliqués la seva vida d'una manera molt més detallada. A partir d'aquella trobada, em vaig adonar que aquest projecte tenia molt potencial i em va motivar molt a l'hora de preparar l'entrevista.

En primer lloc, volia tractar la seva vida abans de l'esport. Una vida amb rutines molt poc saludables que el van portar a un estil de vida sedentari i actiu en el món de la nit. En segon lloc, volia donar-li importància a la mort de la seva dona i el posterior accident en el qual podria haver perdut la vida. En tercer lloc, el seu ressorgiment, com a persona i com a esportista, coneixent la Vicki i guanyant els mundials. I per acabar, com veu el seu futur dalt la bici.

Amb aquests quatre punts, ja des del principi tenia una estructura organitzada per al meu documental, una estructura cronològica.

La història darrere el projecte

Aquest projecte tracta sobre la vida plena d'obstacles que ha tingut en Pere Joan Roig, xofer entre setmana i campió del món de mountain bike els caps de setmana.

Nascut a Pacs del Penedès l'any 1967, fill d'una típica casa de pagès penedesenca, en Pere Joan té una infància rural tot i que no molt apartat de la ciutat, Vilafranca del Penedès.

Però la història d'en Pere Joan no comença fins més tard, quan amb 27 anys, decideix fer un canvi a la seva vida. Amb un pes de 92kg i fumador de dos paquets diaris, diu prou a la seva vida sedentària. Des d'anys enrere aficionat al motociclisme de muntanya i practicant d'enduro, comença a mostrar un interès per unes noves bicicletes de muntanya que apareixen al mercat, les mountain bike. I així, sense pensar-s'ho dos cops, s'apunta a una cursa BTT a Avinyonet del Penedès. És aquí on se n'adona que té molt marge de millora i decideix deixar el tabac. Perd més de 15kg en mig any i nota una millora dràstica en el seu estat físic. Durant els propers anys comença a participar en curses més importants a nivell autonòmic i nacional fins que el 1997 es fa un nom finalitzant segon al campionat d'Espanya.

Durant els següents anys segueix participant en campionats nacionals i autonòmics, en aquestes ocasions, ja finalitzant en primer lloc fins l'any 2002, quan es cansa d'aquesta vida plena de competicions. És llavors quan decideix tornar al motocròs i l'enduro, això si, sense deixar d'entrenar en bici.

El 2006 mor la seva dona a causa d'una hepatitis i això provoca una caiguda emocional molt forta per ell, quedant-se sol amb les seves dues filles de 2 i 7 anys.

No és fins un any després que torna a pujar dalt de la bici motivat per un amic i gràcies al canvi de categoria a Màster-40 aconsegueix guanyar l'Open

Catalunya i l'Open Espanya. Quan sembla que tot torna a la normalitat, en una cursa a Sant Llorenç de Morunys, a causa d'una caiguda molt lletja, es trenca el nas, el pòmul i la mandíbula. Apart, a causa de la pols i l'ajuda dels altres corredors, pateix un edema pulmonar que l'ingressa a l'UVI durant gairebé dos dies.

Després d'aquest gran sotrac, al veure que per poc no se n'ensurt i poden haver deixat soles les seves dues filles, arriba a la decisió de deixar la bici i s'inicia en el *running*. Poc després s'apunta a la cursa de Sant Antoni de 10 quilòmetres i fa un temps de 36 minuts. Poc després, en una mitja maratón acaba amb un temps de 1:20h, un temps molt superior a la mitjana de corredors (molts corredors habituals tenen com a objectiu no arribar a superar les dues hores)

Amb el temps, s'anima a tornar a pujar dalt la bici i s'inicia en els duatlons i be ràpid comença a pujar dalt del podi. En categoria veterans, guanya el campionat de Catalunya de muntanya i la copa catalana de duatlons, mantenint-se sempre dels primers de la general durant tot el campionat de Catalunya.

2010 és l'any on retorna a la bici, para de córrer duatlons i comença a fer curses en bici per la zona del Penedès.

El 2013, amb la motivació de la seva parella, la Vicki, s'apunta al campionat d'Espanya i queda en sisena posició sense haver entrenat. El proper any, aquest cop havent entrenat, guanya en la categoria màster 40 el campionat d'Espanya.

El 2015 li arriba la notícia que la copa del món de Cross-country es disputa a Andorra, així que decideix apuntar-s'hi per tal de viure una experiència diferent i enriquidora. Per sorpresa de tothom, guanya en la categoria màster 40.

Durant els següents mesos continua entrenant troba espònsors que li ofereixen més a canvi de fer més competicions. Però no tarda molt en adonar-se que degut a la seva vida en família i de treballador, no té temps per entrenar tant. És per això que torna enrere i es decanta per un espònsors que li permeti una completa autonomia tot i rebre menys a canvi.

A una setmana del campionat d'Espanya de ciclocròs, participa en una cursa de solidaria a Vilanova i la Geltrú. Just abans de l'arribada, durant l'esprint, cau un corredor de davant i surt volant cap un arbre causant una forta caiguda i un trencament de 15cm de tibia fins el replà tibial. Després de l'operació, metge li diu que no podrà tornar a anar amb bici i que si torna a caminar correctament ja podrà estar content. Després de sentir això, marxa de la consulta i es posa a buscar altres metges que el puguin ajudar fins que troba el Dr. Jordi Roig.

Encara en procés de recuperació diària amb el fisioterapeuta Manolo Romero, decideix marxar a Itàlia a la copa del món de XCO i queda 12è m40, sense haver entrenat i encara en procés de recuperació. Tot i així, després de d'uns mesos i aquest cop amb preparació, torna a Andorra i guanya altra vegada el mundial XCO en màster 40.

Comença a agafar el ritme dels campionats importants i guanya el campionat d'Espanya de BTT, la copa Espanya de CX i fa tercer al Campionat d'Espanya. Ja preparant-se per al mundial 2018, dos mesos abans pateix una caiguda que li provoca un trencament de clavícula. Tot i així, participa al mundial i acaba en segona posició.

L'any següent, el 2019, el mundial canvia de seu i es realitza al Quebec. Amb l'ajuda econòmica dels veïns i el món ciclista penedesenc, va aconseguir anar fins a Canadà i participar al mundial. Tot i això, al tram final de la cursa i liderant, el neumàtic de darrere va rebentar i va haver d'abandonar.

Poc abans de la pandèmia del Covid-19, es torna a interessar per la modalitat Ciclo-Cross, una modalitat on ja havia competit anys enrere. Participa a totes les curses de la temporada i finalitza 1r al campionat de Catalunya i 3r al campionat d'Espanya.

Ja en plena pandèmia, en Pere Joan continua entrenant participant a les poques curses que s'organitzen. Finalitza la temporada en segona posició de Ciclo-Cross i tercer en Cross-Country dels campionats d'Espanya. En molt bona forma i sent un dels preferits dins la seva categoria, decideix inscriure's al campionat del món a Pra Loup, França. Desafortunadament, tres dies abans de la cursa, li apareix una ciàtica a l'esquena. Tot i el dolor, decideix participar finalitzant en 4a posició.

Com es pot observar, en Pere Joan ha estat desafortunat en moltes de les seves curses. Tot i així, mai ha desistit i a dia d'avui encara segueix entrenant i participant al màxim de curses que la vida li permet. Tal i com va dir a l'entrevista del documental, no sap quan deixarà de córrer, però sap que quan deixi de competir, seguirà anant en bici perquè per ell, és una manera de viure.

Interès pel tema

Tot i que la història darrere d'aquest documental no era la meva primera opció, el resultat per mi ha estat immillorable. L'opció de fer-li un documental a en Pere Joan i les meves capacitats per dur-ho a terme no es van presentar d'un dia per l'altre sinó que la meva relació amb el ciclisme de muntanya ve de molts anys enrere.

Des de ben petit, ja fos per anar al parc o a comprar amb els meus pares, sempre m'ha agradat moure'm amb bici. Tot i així, sempre l'utilitzava per dins el poble, sense sortir dels camins ni endinsant-me en els boscos. Això canvia

l'any 2013 quan per nadal demano un únic regal als meus pares, una bicicleta de muntanya.

A arrel d'això, començo a fer sortides amb bici de manera habitual i ràpidament aconseguixo un bon nivell, i amb una motivació molt alta, decideixo apuntar-me al club local BTT Els Navegants. Durant tres anys formo part d'aquest club, cosa que em fa aprendre molt del món ciclista, especialment de muntanya. El club també organitzava una cursa anual així que jo estava dins l'organització, tant en la logística, com el dia de la cursa fent fotos i vídeos. Podria dir que és una de les meves primeres feines audiovisuals en el món dels esports (mínimament remunerada).

Durant els següents anys i degut a l'alta càrrega de feina en el batxillerat, vaig haver de parar de sortir en bici. Tot i així, durant els estius sempre he intentat fer sortides amb amics i coneguts. Podríem dir que a dia d'avui segueix sent un dels meus esports preferits, és per això que apart de l'interès de poder treballar amb un campió del món d'aquest esport, també em sento molt a gust realitzant un projecte d'aquest sector.

Documentació sobre el *mountain bike*

Un dels elements més complexos a l'hora de fer un documental és la documentació. Abans de començar aquest projecte ja tenia clar que hauria d'entendre com són totes les modalitats del mountain bike, i com funciona la indústria de les curses. Per sort, porto ja tres anys treballant per aquest sector, oferint serveis audiovisuals per aquest tipus d'esdeveniments.

És per això que a causa d'aquesta feina feta durant aquests últims anys, la producció d'un documental relacionat amb bicicletes m'ha resultat molt més senzill del que podria ser-ho per una altra persona que mai ha treballat en aquest àmbit.

Tot i això hi havia paraules que apareixen en aquest document que fa un any no m'hagués pensat que existien, com són les modalitats del ciclisme de muntanya les quals a dia d'avui ja entenc i explico a continuació:

En primer lloc hi trobem la categoria reina, el *Cross-Country Olympic (XCO)*. Segons l'UCI, "El *Cross-Country* forma part del programa olímpic. Les curses es realitzen en circuits serpentejant (amb baixades tècniques, camins forestals, camins pedregosos i obstacles) de 4 a 6 km. La cursa varia d'1 h 20 minuts a 1 h 40 minuts segons la categoria." (Union Cycliste Internationale, 2022).

Tot seguit hi trobem variacions del *Cross-Country Olympic* com són el *Cross-Country Marathon (XCM)* o *Cross-Country Eliminator (XCE)*, dues disciplines molt diferents. La primera es realitza en un circuit d'una longitud que va des dels 60km fins als 160km i totes les categories surten a l'hora. Mentres que la segona tracta d'un circuit circular molt curt on a cada volta, els més lents són eliminats fins que només queden els 4 més ràpids.



Figura 12. Red Bull (2022) Competició de Cross-Country

Extreta de Red Bull

<https://www.redbull.com/cl-es/videos/uci-mountain-bike-world-cup-2020-czech-republic-xc-short-track-repaso>

Una altra modalitat completament diferent i que en Pere Joan competeix és el *Ciclo-Cross* (CX). Segons l'UCI, "les curses de *Ciclo-Cross* duren aproximadament una hora. Les curses es realitzen en circuits tècnics i muntanyosos de 2,5-3,5 km. El *Ciclo-Cross* proporciona una educació real en el ciclisme, ja que requereix un perfecte control de la bicicleta i una excel·lent forma física. Els competidors han de portar les seves bicicletes a l'esquena en alguns trams". (Union Cycliste Internationale, 2022).



Figura 13. Entrenamiento.com (2016) Competició de Ciclocròs

Extreta de Entrenamiento.com

<https://www.entrenamiento.com/ciclismo/razones-para-practicar-ciclocross/>

Les modalitats restants són les més esbojarrades i més conegudes pel públic no ciclista a causa de l'espectacularitat de les imatges. Aquestes són el *Downhill* (DHI), el *Four-Cross* (4X) i l'*Enduro* (END). En el *Downhill* i l'*Enduro* és tracta de fer el mínim temps possible en el descens d'una muntanya. Per norma general, l'*Enduro* és molt més tècnic mentre que en el *Downhill* les velocitats són molt més elevades. En el *Four-Cross* l'objectiu també és descendre una muntanya però en comptes de sortides escalonades, són sortides de 4 corredors on només els primers es classifiquen per la següent ronda.



Figura 14. Mountain Bike Action (2022) Competició de descens

Extreta de mbaction.com

<https://mbaction.com/how-to-descend-faster-in-eight-easy-tips/>

Com a categoria extra també homologada per l'UCI hi trobem l'*Alpine Snow Bike*, un descens per una pista d'esquí on s'ha de passar entre les portes en el mínim temps possible.



Figura 15. Procyling info (2022) Competició d'*Alpine Snow*

Extreta de Procylinginfo.info

<https://www.procylinginfo.info/?p=2798>

Seqüències

Tot i ser un documental, on el guió pot canviar radicalment durant la filmació o en el muntatge, des d'un principi ja tenia clares les seqüències que hi apareixerien. La meva idea era fer un documental cronològic, és a dir, un documental on la història s'expliqués cronològicament i a través de les entrevistes.

El documental està organitzat amb la següent distribució de seqüències:

Introducció: Presentació del personatge i crèdits inicials.

Inicis: Explicació sobre els seus inicis dalt la bici.

Si hagués començat més jove: Es posa en context les coses bones i dolentes que li ha causat el fet de començar tard amb la bici.

Professionalització: Un repàs dels anys de més glòria a nivell estatal.

La Carne: Es coneix a la seva difunta dona i s'explica el dur període pel protagonista.

Accident edema pulmonar: Es narra la caiguda en bici i el posterior edema pulmonar.

Vicky: Explicació sobre qui és la Vicki i com es van conèixer.

1r mundial: Es fa una mirada al passat de tot el procés que el va portar a guanyar el primer mundial

Accident tibia i recuperació: S'explica com es va produir l'accident i com va ser la recuperació d'aquest.

2n mundial: Es repassa tot el procés que el va portar a guanyar el segon mundial.

Seqüència final: Seqüència de tancament on es repassa el personatge principal.

Localitzacions

Les localitzacions d'aquest projecte es troben majoritàriament repartides per la zona del Penedès-Garraf degut a que tant el protagonista com jo vivim en aquella zona. Els desplaçaments més llargs han estat a les curses com per exemple la Copa Catalana de Ciclocròs disputada a Vic.

En la següent imatge podem veure les localitzacions exactes de cada gravació, distingides per símbols i colors.



Figura 16. Creació pròpia a través de My Maps (2022) Mapa de localitzacions

Extret de My Maps

https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1_o-

Fitxa tècnica

Títol: Pere Joan Unchained

Guió, direcció i muntatge: Francesc Carbó

Gènere: Documental

Idioma: Català

País: Espanya

Any: 2022

Duració: 30 minuts

Pressupost (obviant les hores dedicades): 7.624 euros

Sinopsi: Les verdes vinyes penedesenques són testimoni d'una vida plena de força de voluntat i autosuperació. A través de diferents entrevistes, coneixem la vida d'en Pere Joan Roig, bicampió del món de mountain bike. Des dels seus inicis amb costums molt poc saludables fins a la participació dels mundials UCI, repassant les èpoques més dures com la pèrdua de la seva dona o les dures lesions, però també els millors moments de la seva vida com l'arribada a meta en el primer mundial. Una història plena d'alts i baixos que remouran les emocions de l'espectador.

5.2. Producció

En aquest apartat es mostra com s'ha dut a terme tot el procés de gravació del documental. Des de la logística fins al material utilitzat, destacant un tret diferenciat amb la gran majoria de projectes audiovisuals, el de treballar sol.

Equip de rodatge

Com he dit anteriorment, aquest projecte ha estat realitzat en solitari. Ningú més apart de mi ha participat en el guió, filmació i edició i ha estat una experiència dura però molt gratificant.

El fet de treballar sol et posa molts cops al límit ja que ets l'únic responsable que pot fer que el projecte surti bé o malament. Tot i així la llibertat que t'ofereix és molt més gran ja que no has de pactar amb ningú com s'il·luminarà una escena o quin és el pla més adequat en cada situació. Al portar des de 2016 treballant com a càmera solitari m'ha facilitat molt la feina, sobretot en tasques que poden comportar sobrecàrrega i que gràcies a l'experiència aprens a fer-ho d'altres maneres.

Potser un dels majors problemes amb els que m'he trobat ha estat el fet de carregar tot el material jo sol (càmeres, il·luminació, atrezzo, etc) ja que sempre he estat fent viatges del cotxe al punt de rodatge. Tot i així, les persones entrevistades i el Pere Joan sempre s'han mostrat oberts a ajudar amb tot.

L'únic moment de col·laboració de persones externes en un rodatge ha estat la gravació de l'entrenament, on vaig demanar ajuda a dos amics que treballen en el món audiovisual per si podrien venir a gravar més imatges. Un d'ells ha invertit fa poc en dos drons professionals, un DJI Mavic 3 i un DJI FPV, i li vaig proposar que podria venir a practicar i a posar a prova les habilitats que havia après fins ara amb el dron acrobàtic. Tot i tenir una hora i mitja de

trajecte amb cotxe des de casa seva va acceptar ràpidament. En un àmbit professional, el lloguer d'un operador de dron amb aquests drons, m'hagués costat bastants centenars d'euros. L'altre amic feia dues setmanes que s'havia comprat una Sony A7 IV, així que més o menys va anar igual, li vaig proposar venir a provar la càmera i va acceptar al moment.

Quan treballes en equip i ets responsable d'altres persones, la pressió encara augmenta més. La voluntat és aconseguir les millors imatges en el temps preestablert i que tothom sàpiga quina és la seva tasca. No obstant, no sempre és així i en molts moments, has de deixar la càmera i dedicar temps per ajudar a les altres persones a fer la seva feina.

Material tècnic

Tot i que en el món audiovisual hi hagi la dita que el material no importa sinó les mans, a dia d'avui trobo que és molt important treballar amb bon material per tal que l'obra sigui ben acceptada pel públic.

A continuació s'adjunta una taula amb tot el material audiovisual utilitzat durant la producció d'aquest documental. A la tercera columna es detalla com he aconseguit el material. Gran part d'aquest és propi amb algunes excepcions que provenen de contactes en el món audiovisual i del servei de préstec de la UVic-UCC.

Càmera Sony A7III	1	Propi
Òptica Sony FE 24mm f/1.4 GM	1	Propi
Òptica FE 24-105mm f/4 G	1	Propi
Càmera Blackmagic Pocket 4k	1	Préstec amic
Òptica Sigma 35mm f/1.4	1	Préstec amic
DJI Mavic Air 2	1	Propi

Tripode Benro aero 4	1	Propi
Zhiyun Crane 3 Lab	1	Propi
Panells Leds Neewer	2	Préstec UVic-UCC
Trípodes panells leds	2	Préstec UVic-UCC
Panell Cotelux	1	Préstec UVic-UCC
Pack gelatines	1	Préstec UVic-UCC
Grabadora Zoom H5	1	Préstec UVic-UCC
Micròfon corbata Boya	1	Propi
Micròfon Boom	1	Préstec UVic-UCC
Macbook Pro 16" M1 MAX	1	Propi
Disc dur Sandisk SSD 1TB	2	Propi
Targeta SD 64gb	2	Propi
Monitor Atomos Shinobi 5.2" 4K	1	Propi

5.3. Postproducció

Mètode

El muntatge d'aquest documental no ha estat gens fàcil per mi degut a la gran quantitat d'imatges gravades. Només l'organització d'aquestes ja em va suposar una setmana de revisió, talls i creació de carpetes segons la temàtica que s'estava parlant en cada entrevista. Per una banda la selecció de les imatges de curses i altres esdeveniments també em va suposar una gran càrrega. Quan assisteixo a un esdeveniment així on només tinc un parell d'hores per gravar el màxim d'imatges intentes gravar en tot moment encara que la qualitat no sigui suprema, després a postproducció ja faig una gran tria. És per això que la quantitat de gigabytes de cada cursa era molt alta.

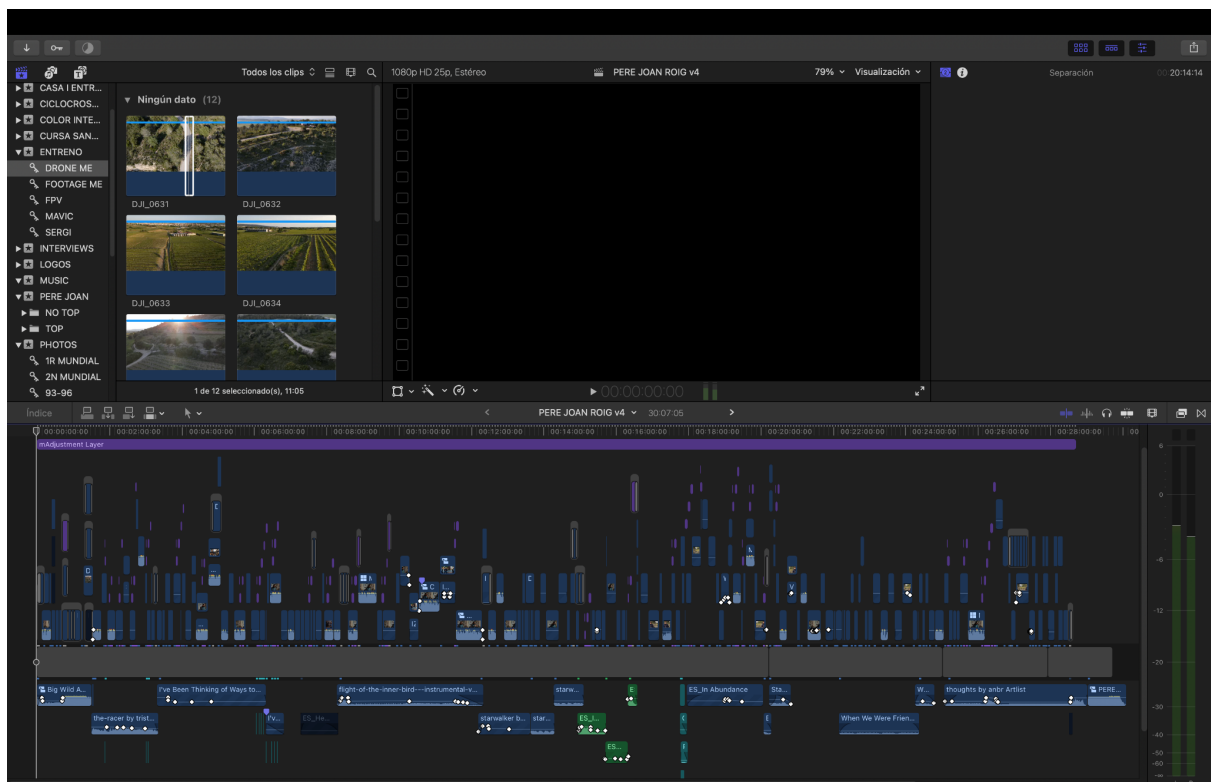


Figura 17. Captura de pantalla de Final Cut Pro X on es mostra el *timeline* del projecte.

Per altra banda he intentat escriure diferents estructures del documental però a l'hora del muntatge te n'adones que no funciona bé i s'ha de tornar a començar. Això es tradueix en un gran nombre de versions del documental

creades amb diferents variacions tant en imatges música com estructura general.

Una de les ajudes més grans que m'ha proporcionat el programari ha estat la creació de seqüències. D'aquesta manera podia editar parts del documental i després moure-les on encaixessin millor.

L'edició principal del documental ha estat realitzada amb el programa d'Apple, Final Cut Pro X. Sempre he utilitzat aquest programa però al mai fer projectes complexos, no li treia el potencial que realment tenia. Amb aquest projecte on les eines que coneixia no servien de molt, he après a utilitzar altres eines que m'han facilitat molt la feina. Eines com les paraules clau, l'ús de la multicàmera o les noves característiques afegides en la última versió amb eines per la millora del so.

Software

El software utilitzat en aquest projecte ha estat molt variat. En primer lloc, l'edició bàsica ha estat realitzada amb Final Cut Pro X, un programa d'Apple que competeix directament amb Adobe Premiere Pro. Aquest programa ofereix grans possibilitats de creació i amb els nous portàtils amb xip d'Apple la velocitat de renderització es extremadament ràpid. Gràcies a això l'eficiència a l'hora d'editar és molt més gran que amb altres programes.

Per l'etalonatge digital he utilitzat Davinci Resolve, un programa de Blackmagic mundialment conegut com a líder per el retoc de color. Amb els consells i l'experiència adquirida durant les pràctiques curriculars, l'ús d'aquest programa m'ha resultat molt senzill i el fet de ser gratuït ha facilitat molt la feina a l'hora de poder aconseguir-lo.

Per als efectes visuals i animacions gràfiques he utilitzat Adobe After Effects, un dels programes més coneguts per l'industria tot i no ser el més utilitzat en

el sector més professional. Ofereix molta simplicitat a l'hora d'animar imatges a través de *keyframes* i els resultats són d'una qualitat professional.

Per a la creació de gràfics he utilitzat Adobe Illustrator, el programa referent en creació d'imatges vectorials. De la família Adobe Creative, Illustrator és conegut mundialment pel potencial il·limitat a l'hora de crear imatges sense píxels, cosa que permet fer infinitament gran les imatges sense perdre qualitat.

Per al retoc d'imatges escanejades i descarregades he utilitzat Adobe Lightroom, també de la família Adobe Creative i referent en el sector de retoc d'imatges.

Disseny del so

El disseny del so sempre és una tasca difícil si un no hi està molt acostumat a fer-ho, com és el meu cas. Normalment els efectes sonors en el meus vídeos són mínims però en aquest projecte, les imatges demanaven so com els sons de la la cadena de bici, el vent o els sons d'ambient entre d'altres.

Per als temes musicals he utilitzat les plataformes online per subscripció de bancs de sons *Epidemic Sound* i *Artlist*. Aquestes dos webs m'han facilitat molt la feina ja et permeten buscar la música a través de filtres com l'estat d'ànim, el tipus de vídeo o els instruments.

Disseny gràfic i gràfic audiovisual

Des de l'inici d'aquest projecte tenia clar que el disseny gràfic del projecte havia d'estar al mateix nivell que el documental. És per això que li he donat molta importància a tots els elements gràfics. També m'ha ajudat el fet d'haver estudiat els dos anys anterior a la universitat un Cicle Formatiu de

Grau Superior (CFGS) de gràfica audiovisual. En aquest període vaig aprendre a crear imatges per tot tipus d'aplicacions i que durant aquest quatre anys a la universitat he anat aplicant a les diferents assignatures per assolir millors resultats.

Un dels elements més importants a l'hora de vendre un projecte així és el pòster, és per això que vaig documentar-me sobre els pòster de documentals d'esport d'èxit per tal de seguir les tendències. A continuació quatre exemples de pel·lícules produïdes per Red Bull Media House:

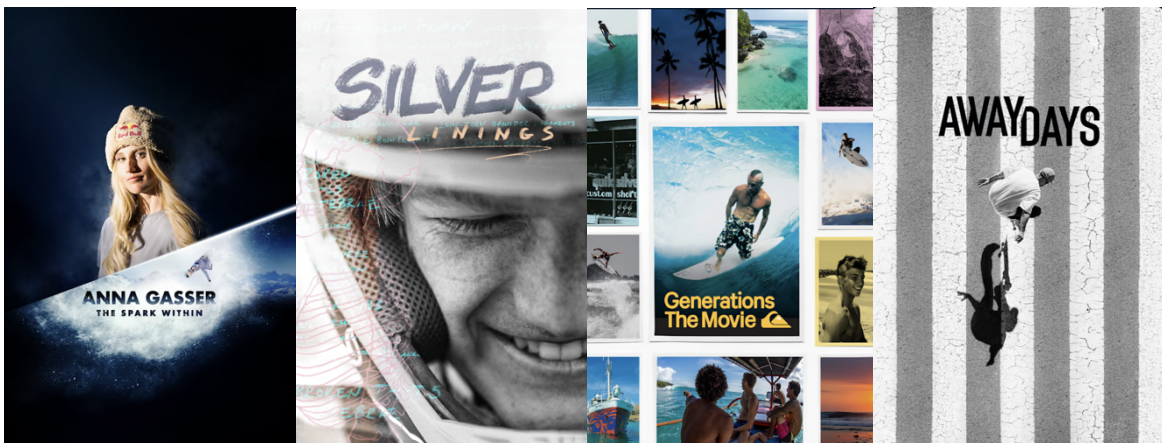


Figura 17.1 / 17.2 / 17.3 / 17.4. Red Bull TV(2022) Pòsters de pel·lícules produïdes per Red Bull.

Extret de Red Bull TV

<https://www.redbull.com/es-es/collections/films>

Per a la creació del pòster vaig haver de tenir en compte realitzar fotografies durant les sessions de gravació. Després de trobar una bona localització i esperar a tenir una bona llum vaig començar a disparar.

A continuació mostro la imatge escollida per a la realització del pòster i a la dreta la imatge definitiva amb la que es realitzarà el disseny final:



Figura 18. Imatge RAW. Sense cap edició



Figura 19. Imatge editada.

El resultat final després d'afegir textos i logotip és el següent:



Naming

Trobar un nom adequat per al documental ha estat tot un repte. Intentar resumir tot el projecte en una o dues paraules ha estat molt difícil per mi i tot i la indecisió i la gran quantitat de possibilitats al final he decidit que el nom seria: **Pere Joan: Unchained.**

A continuació hi apareixen altres propostes de nom:

- Pere Joan, un campió diferent
- La vida d'un campió diferent
- Pere Joan: The movie
- Entre el viure i competir
- The unknown champion
- Pere Joan: Unbreakable/Unbroken (resistent, indestructible)
- Pere Joan: Unchaining a champion
- Unchained Pere Joan
- Perejo el documental
- Uncovering /Exposing Pere Joan
- Pere Joan Exposed
- The amazing life of the unknown champion Pere Joan Roig
- The amazing life of the unbreakable champion Pere Joan Roig
- That's Pere Joan
- The genetic champion
- Noms mitològics: Ítaca, Odisseu, Odissea, Heracles (Força), Cronos (temps), Hermes (ràpid), Apollo (resistència)
- Pere Joan: La fascinant història del campió desconegut
- El campió divergent
- Off the wall

6. CONSIDERACIONS ÈTIQUES

Tots els entrevistats han rebut el guió de les preguntes amb anterioritat (veure Annex 1). Totes les entrevistes han estat presencials.

Els participants del documental han rebut i omplert el document que autoritza l'ús i la distribució de les imatges on hi apareixen. En cap moment es perjudica l'honor de cap persona ni empresa/institució.

El document utilitzat per demanar el permís no ha estat el que proporciona la UVic-UCC sinó que ha estat un de creació pròpia (veure Annex 2). Això es deu a que en el nou document, ja s'inclou el dret a distribuir el documental i portar-lo a festivals de cinema. D'aquesta manera evito tornar a trobar-me amb tots per signar de nou els documents.

No hi apareixen menors d'edat, per tant només s'ha fet ús d'un document exclusiu per majors d'edat.

7. PRESSUPOST

Tot seguit, utilitzant la taula, detallo el pressupost general del documental, en el qual hi figura el preu de lloguer de tot el material tècnic i els desplaçaments. Tot i això, crec que l'element més costós és el temps i aquest no està quantificat a continuació.

Material	Dies de lloguer	Preu/dia	Preu total
Honoraris		180€	3600€
Càmera Sony A7III	10	65€	650€
Òptica Sony FE 24mm f/1.4 GM	10	40€	400€
Òptica FE 24-105mm f/4 G	10	30€	300€
Càmera Blackmagic Pocket 4k	1	50€	50€
Òptica Sigma 35mm f/1.4	1	25€	25€
DJI Mavic Air 2	6	160€	960€
Tripode Benro aero 4	5	25€	125€
Zhiyun Crane 3 Lab	6	50€	300€
Panells Leds Neewer	5	22€	110€
Trípodes panells leds	5	6€	30€
Panell Cotelux	1	50€	50€
Grabadora Zoom H5	8	18€	144€
Micròfon corbata Boya	8	10€	80€
Micròfon Boom	1	15€	15€
Macbook Pro 16" M1 MAX	Compra	3645€	3645€
Disc dur Sandisk SSD 1TB	Compra	220€	220€
Targeta SD 64gb	Compra	50€	50€
Monitor Atomos Shinobi 5.2" 4K	10	25€	250€
Despeses transport cotxe	10		220€
TOTAL			7.624€

8. CRONOGRAMA

A continuació trobarem dos calendaris del projecte, un previ amb dates previstes aproximadament per cada tasca i un altre definitiu amb les dates finalment utilitzades per dur a terme les tasques.

8.1. Calendari previst

Aquest calendari representa els 10 mesos de treball que aquest projecte ha comportat. Representat per blocs, es visualitzen el mesos ocupats per cada part del projecte.

Fases	Investigació	Preproducció	Producció	Memòria	Postproducció
Juliol					
Agost					
Setembre					
Octubre					
Novembre					
Desembre					
Gener					
Febrer					
Març					
Abril					
Maig					

8.2 Calendari definitiu

En aquest calendari ja molt més detallat es pot observar les dates on s'ha realitzat entrevistes (en verd) i les dates de curses en color lila. Es constata una càrrega de treball superior en els últims tres mesos. Això es deu a que durant els mesos anteriors, es va tenir molt en compte una bona preproducció per tal d'aconseguir una producció molt més eficient.

2021				
Juliol	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre
1	1	1	1 Tot sants	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3 Entrevista Pere Joan
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6 Dia de la constitució
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8 Immaculada Concepció
9	9	9	9	9
10	10	10	10	10
11	11	11	11	11
12	12	12 Festa nacional	12	12
13	13	13	13	13 Recollida fotos
14	14 Proposta	14	14	14
15	15	15	15	15
16	16	16	16	16
17	17	17	17	17
18	18	18	18	18
19	19	19	19	19
20	20	20	20	20
21 Primera proposta	21	21	21	21
22	22	22	22	22
23	23	23	23	23
24	24	24	24	24
25	25	25	25	25 Nadal
26	26	26	26	26
27	27	27 Primera trobada	27	27
28	28	28	28 Gravació cursa Vic	28
29	29	29	29	29
30	30	30	30	30
31		31		31 Cap d'any

2022				
Gener	Febrer	Març	Abril	Maig
1 Any nou	1	1	1	1 Dia del treballador
2	2	2	2 Entrevista Sergi	2
3	3	3	3 Cursa Torrelles	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6 Reis	6	6 Cursa El Vendrell	6	6
7	7	7	7	7 Gravació entrenament
8	8	8	8	8 Cursa El Catllar
9	9	9	9	9
10	10	10	10 Entrevista Jordi	10
11	11	11	11	11
12	12	12 Entrevista Manuel	12	12
13	13	13	13	13
14	14	14	14 Dijous sant	14
15	15	15	15 Divendres sant	15
16	16	16	16	16
17	17	17	17 Diumenge de pasqua	17
18	18	18	18 Dilluns de pasqua	18
19	19	19 Entrevista Izquierdo's	19	19
20	20	20	20	20
21	21	21	21	21
22	22	22	22	22
23	23	23	23	23
24	24	24	24 Cursa St. Pere +	24
25	25	25	25 entrevista Vicki i Miquel	25
26	26	26	26	26
27	27	27	27	27
28	28	28	28	28
29		29	29	29
30		30	30	30
31		31		31

10. CONCLUSIONS

Després d'estar-me una gran quantitat d'hores davant la pantalla i darrere la càmera, toca posar punt final al meu TFG. En un període de 8 mesos aproximadament he pogut crear un documental que s'adapta a les expectatives inicials. Tot i els problemes que han anat apareixent durant aquesta temporada, com per exemple la creació d'un *workflow* a l'altura d'una peça audiovisual de 30 minuts, un element que mai havia tingut en compte a l'hora de crear vídeos, estic molt satisfet del resultat final.

Pere Joan Unchained ha estat per mi una formació magistral en tots els àmbits, des de la preproducció fins la postproducció, utilitzant tècniques totalment noves per mi. Al tenir en ment una futura distribució, no descarto que aquesta formació segueixi durant els propers mesos.

La valoració general del treball és positiva però penso que la idea d'aquest projecte fa dos anys no tingués res a veure amb el resultat obtingut. Sense plantejar-m'ho prèviament, les entrevistes han estat l'element clau en el que ha reposat tot el documental. A dia d'avui, les hagués treballat bastant diferent, cuidant molt més el detall tant el guió com en la part més cinematogràficament tècnica.

Els objectius generals proposats al principi d'aquest document s'han complert en casi tota la totalitat.

1. Difondre la història d'en Pere Joan més enllà del públic ciclista, arribant a la població general que no practica aquest esport.

Respecte la difusió de la història del protagonista, puc dir que tot i que no s'ha assolit de moment, els tràmits es troben en procés per fer una *premiere* en un cinema de Vilafranca del Penedès. D'aquesta manera s'assolirà parcialment però per tal d'aconseguir una total difusió, l'objectiu futur es troba en portar el documental a canals de televisió o

plataformes de *streaming*. Tot i que l'objectiu no ha estat assolit, es troba en procés de fer-ho i tinc plena confiança en que ho farà en un futur no molt llunyà.

2. Crear i desenvolupar un documental amb una qualitat cinematogràfica totalment vàlida per ser emès en canals de televisió i plataformes de streaming.

Aquest objectiu s'ha assolit completament amb la creació del documental Pere Joan Unchained.

3. Descriure i analitzar tot el procés de creació d'aquest documental

L'últim objectiu era la creació d'una memòria analitzant tot el procés de creació del documental i com s'ha pogut veure en les anteriors pàgines, aquest objectiu també s'ha assolit totalment.

Algun objectiu estètic com és el color, no crec que hagi estat el desitjat degut a la poca experiència que tinc en aquest àmbit. Per altra banda els objectius d'exhibició encara estan pendents de ser complerts, però amb moltes ganes de fer-ho possible.

Tot i que estic molt satisfet, el fet de ser tan perfeccionista m'ha portat a realitzar fins a vuit versions diferents del documental i inclús en la última, encara hi he vist elements que no m'agraden. Tot i així, per ser el meu primer documental i des del meu punt de vista, crec que es troba gairebé a l'alçada de la gran majoria de documentals de baix pressupost.

El fet de treballar completament sol m'ha suposat un veritable repte en algun moment, tot així, al no tenir que arribar a un acord per prendre qualsevol decisió també ha comportat una major llibertat i un estalvi de temps molt gran. Això ho vaig veure en una de les gravacions de l'entrenament on vaig convidar a dos amics que s'havien comprat uns drons i una càmera. L'amic

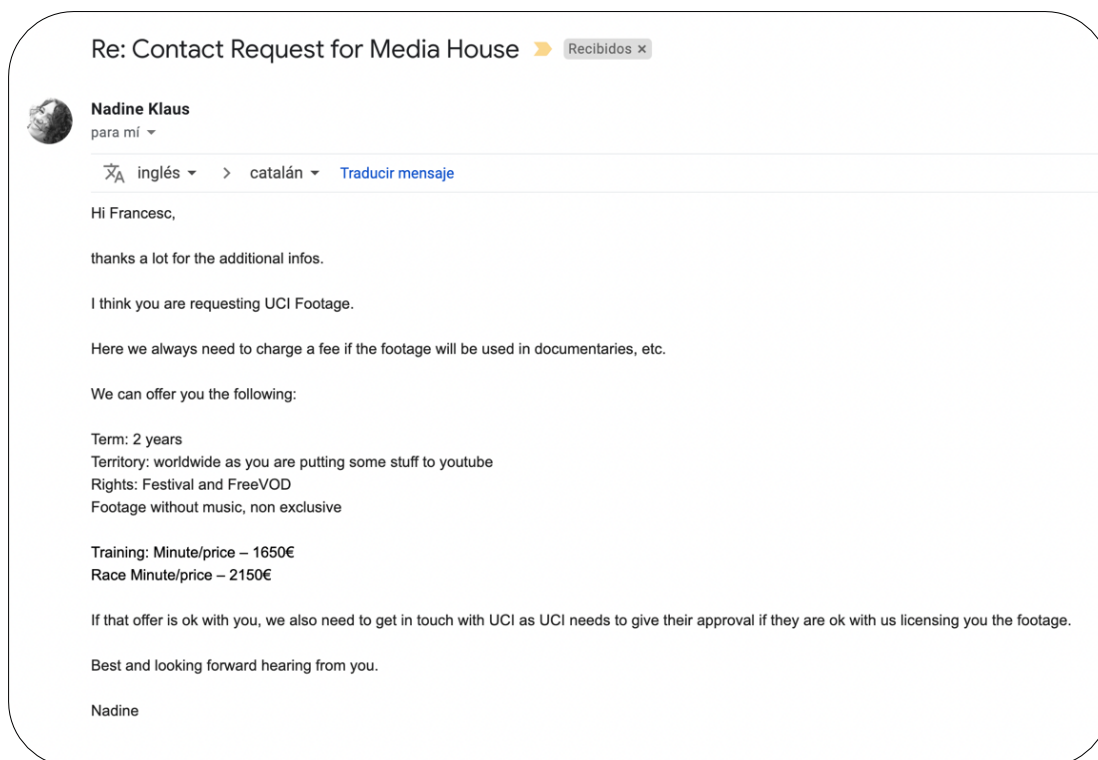
que s'havia comprat els drons (en qüestió un DJI Mavic 3 Cine i un DJI FPV) tenia menys experiència que jo pilotant els drons. Això em va comportar molts problemes ja que aquell dia no comptava fer volar el meu dron i no tenia tot el material necessari per la llum del moment.

Finalment vaig haver de fer volar el meu dron per què ell no aconseguia fer els moviments que li demanava i és per això que un dels plans més importants com és el que hi apareix el títol, la qualitat és molt baixa. És per exemples com aquests que en moltes ocasions és important aconseguir un grup de persones competents i que ens complementem entre nosaltres. Aquest és un dels aspectes que no m'ha agradat gaire de la universitat, el fet de realitzar la majoria dels treballs en equip i que al final sempre acabem fent el treball els mateixos.

El perfeccionament del color i l'àudio han estat els dos elements que més temps han demandat en la postproducció, però tot i això, el resultat final no és l'especialment desitjat. És per això, que abans de presentar el projecte a qualsevol festival de cinema, si la part econòmica ho permet, contactaré amb un editor de color professional que s'encarregui d'anivellar professionalment la llum i el color de tots els clips. En quant al so, ja he contactat amb un amic que és tècnic editor de so per fer un correcte *mastering* de la peça.

Un altre *affaire* que m'ha estat molt difícil ha estat el d'aconseguir imatges recurs. Després de intentar contactar en varies ocasions amb la UCI i no aconseguir cap resposta. Vaig intentar buscar totes les maneres d'aconseguir imatges dels mundials on va córrer el protagonista. Unes imatges que van estar enregistrades en directe i a gran qualitat per retransmetre a través d'internet. Vaig contactar amb l'estació d'esquí Vallnord (on s'han realitzat els mundials), els quals van intentar contactar també amb la UCI per aconseguir les imatges però no va haver-hi sort tampoc. Van recomanar-me contactar amb Red Bull, un dels patrocinadors oficials i encarregat de retransmetre les imatges a través de la seva web.

Finalment a Red Bull Media House van trobar les imatges i després d'haver explicat que era per un projecte universitari i possiblement la participació a festivals de cinema, la seva resposta va ser la següent:



Com es pot veure en la imatge, em demanaven 2.150 euros per minut de les imatges recurs que utilitzés en el meu projecte. Evidentment no m'ho podia permetre. Tot i això, no em rendir. Vaig recordar que tenia a l'agenda un contacte d'una noia que esta actualment treballant a Red Bull, l'Alba Pardo. Vaig contactar amb ella directament per Whatsapp i va fer tot el possible per poder trobar les imatges però no les va trobar a l'arxiu de Red Bull. Va parlar amb companys de feina i la hipòtesis que tots tenien en ment era que les imatges les tenia la UCI i no Red Bull, ells només feien de intermediaris. L'única solució era pagar les imatges i amb el pressupost que tenia era impossible.

Aquí si que m'hagués agradat que la universitat o el tutor m'haguessin donat consells a l'hora de negociar una possible col·laboració o fer quelcom per a

poder aconseguir les imatges. Trobo que quan els estudiants sortim al mercat laboral ens manquen molts coneixements pràctics que no es tracten durant el grau. Per altra banda, m'agradaria destacar assignatures com per exemple Bandes Sonores, la qual m'ha ajudat molt a l'hora d'escollir els temes musicals adequats per cada part del documental.

En el transcurs de la creació d'aquest documental he posat en pràctica molts dels coneixements adquirits en el Grau de Comunicació Audiovisual. La pràctica adquirida a les aules, més en unes que en d'altres, m'han servit de guia per realitzar tant la investigació com la gravació del projecte. Així doncs, amb el lliurament del TFG tanco una etapa d'aprenentatge però deixo la porta oberta al futur. Soc conscient que en aquest món l'aprenentatge mai s'atura i qui sap si d'aquí uns anys estaré treballant d'una feina que ni tan sols existeix a dia d'avui.

11. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

Adobe communications Team. (2021, 8 de Novembre). *The evolution of documentary filmmaking* | Adobe. the Adobe Blog. Visitat el 13 d'abril de 2022, a <https://blog.adobe.com/en/publish/2021/11/08/how-documentaries-adapted-online-platforms>

Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals. (8 de novembre de 2018). "El foraster" visita Pacs del Penedès - TV3. CCMA. Visitat el 13 d'abril de 2022, a <https://www.ccma.cat/tv3/el-foraster/el-foraster-arriba-a-pacs-del-penedes/noticia/2885443/>

IMDBpro. (9 de novembre de 2021). *Free Solo*. Box Office Mojo. Visitat el 13 d'abril 13, 2022, a <https://www.boxofficemojo.com/release/rl2164753921/>

Mcdonald, Ian. (2007). Situating the Sport Documentary. *Journal of Sport & Social Issues* - J SPORT SOC ISSUES, 208-225. ResearchGate https://www.researchgate.net/publication/249831132_Situating_the_Sport_Documentary

MasterClass. (8 de novembre de 2020). *Film Documentary Guide: 6 Types of Documentaries* - 2022. MasterClass. Visitat el 27 d'abril de 2022, a

<https://www.masterclass.com/articles/film-documentary-guide#what-are-documentary-modes>

Nichols, B (2001) *Introduction to Documentary* (3^a ed.). Indiana University Press

Solvsteen, S. (25 de gener de 2022). *Types of Documentaries | Breaking Down 6 Different* | Wedio. Wedio Academy. Visitat el 27 d'abril de 2022, a <https://academy.wedio.com/types-of-documentaries/>

Thompson, A. (15 de febrer de 2019). *Free Solo's Risks Makes It The Best Documentary Oscar To Beat*. IndieWire. Visitat el 13 d'abril de 2022, a <https://www.indiewire.com/2019/02/free-solo-risks-falling-oscar-best-documentary-winner-1202044480/>

Union Cycliste Internationale. (2022). *Mountain Bike*. UCI. Visitat el 20 d'abril de 2022 a <https://www.uci.org/discipline/mountain-bike/4LArSj7CKcytMrGEDtKwkb?tab=discover>

Williams, M. (9 de juliol de 2019). *Are Cameras Actually More Expensive Now Than Ever Before?* PetaPixel. Visitat el 13 d'abril de 2022 a <https://petapixel.com/2021/07/09/are-cameras-actually-more-expensive-now-than-ever-before/>

Wilson, P., & Collinge, M. (28 d'octubre de 2022). *The Greatest Sports*

Documentaries Of All Time. Esquire. Visitat el 28 d'abril de 2022, a

<https://www.esquire.com/uk/culture/film/a15963/best-sports-documentaries-of-all-time/>

12. ANNEXOS

Annex 1

Pere Joan Roig (Edat: 55, data de l'entrevista: 03-12-2021, Sant Joan de Mediona)

- Com és un dia normal en la teva vida?
- Quins hobbies tens?
- Quina es la zona per on t'agrada més anar amb bici?
- Pujada o baixada?
- Quina ha estat la cursa que més has gaudit?
- Mai has fet bici de carretera?
- Ets dels que surts diumenge amb els amics a esmorzar?
- Aquí al Penedès abans s'hi feien moltes curses, fins i tot dos campionats. Per què creus que això ha desaparegut?
- Com han canviat les curses?
- Em vas comentar que el BTT i en general la bicicleta, és un esport d'elit, no professional.
- Utilitzes gels i barretes?
- Explica'm una mica com vas començar a anar amb bici, a quina edat i degut a què.
- Durant aquest primer mig anys que vas perdre 15kg, què es el que passava pel teu cap quan sorties en bici?
- Com va ser la teva primera cursa?
- Quines sensacions tens quan vas en bici?
- Campió d'Espanya 2000 i 2001, com va anar?
- Com era la Carme? Me'n podries parlar una mica d'ella?
- Com va reaccionar quan vas començar a anar amb bici?
- Que va suposar per tu en aquell moment la mort de la Carme?
- Com vas tornar a pujar dalt de la bici?
- Va ajudar-te la bici a no pensar-hi o vas deixar de sortir?
- Accident Vall de Lord.
- T'aficiones llavors a córrer a peu?
- El 2008-2009 es un any marcat per les curses a peu i duatlons oi?

- 2010-2013 són uns anys de ressorgiment podríem dir? Tornes al campionat d'Espanya després de les curses de poble.
- Com vas conèixer la Vicki?
- Qui és per tu la Vicki?
- Notícia del campionat del món a Andorra. Com reaccions a la notícia i com ho fa el teu entorn?
- Quants cops has anat al campionat del món?
- I el primer cop va ser especial no? T'ho esperaves?
- Que se sent al ser campió del món?
- Sponsors, professionalització després del mundial
- T'interesses llavors pel ciclocròs?
- Lesió tibia
- Recuperació lesió, mundial Itàlia.
- Al 2017 torna el mundial a Andorra tot i que encara t'estàs recuperant de la lesió a la tibia.
- Guanyes el mundial per segon cop.
- Lesió clavícula i mundial Quebec.
- Em pots parlar del club de fans que et va permetre anar al Quebec?
- Com t'afecta la pandèmia a nivell personal i professional?
- Mundial Pla Loup 2021
- En quines modalitats competeixes? Podries explicar-les?
- Com t'interesses pel ciclocròs? Anècdota Pacs del manillar.
- Com és el teu matí abans d'una cursa. Què esmorzes?
- Com veus el Mundial 2022?
- Què és la bici per tu?
- Com creus que ha canviat la teva vida amb la bici?
- Quina és la teva motivació, objectiu quan pugues dalt de la bici dalt de la bici? I en la vida?
- No te'n penedeixes d'haver començat abans amb la bici? Creus que si haguessis començat amb 16-17 anys, avui estariem parlant d'un ciclista de renom mundial?
- Com veus els futur? Fins quan t'hi vols dedicar això?
- Ja per acabar, com t'autodefiniries?

Vicki Piñol (Edat: 55. Data de l'entrevista: 24-04-2022, Sant Pere de Ribes)

- Té algun sobrenom en Pere Joan com a esportista o com a conegut? Com li dius tu?
- Quin és el teu paper a les curses?
- Teniu alguna conversa especial abans de cada cursa?
- Com us vau conèixer? Quan?
- Com ho portes això de que molts caps de setmana heu de marxar fora per una cursa?
- Creus que a l'hora de les curses, el Pere Joan només pensa en guanyar com fan la majoria de corredors?
- Com va anar tota el moviment en el qual el vas animar a participar al campionat del món d'Andorra? En quin moment estava ell com esportista?
- Que et va passar pel cap quan vas veure en Pere Joan arribar el primer a Andorra?
- Com ha estat per tu la vida al seu costat durant les lesions.
- A vegades surts amb ell amb bici oi? Ja et deixa respirar?
- Com veus el futur per en Pere Joan?

Miquel Casals (Edat: 60. Data de l'entrevista: 24-04-2022, Sant Pere de Ribes)

- Com us vau conèixer amb en Pere Joan?
- Com has vist la seva evolució des dels inicis fins a dia d'avui?
- Com el descriuries en poques paraules?
- Em podries explicar alguna curiositat que hagis viscut amb ell?

Sergi Juanos (Edat: 48. Data de l'entrevista: 02-04-2022, Vilafranca del Penedès)

- Em podries explicar la història de la botiga?
- Com descriuries la teva relació amb en Pere Joan?
- Com us coneixeu? Un cop ja es campió del món? O abans?
- Quan vau saber que havia estat campió del món, que us va passar pel cap? Entenc que llavors el volíeu al club sí o sí.
- Quin és el suport que vosaltres oferiu al Pere Joan?
- quan va sortir el vostre mallot per tv3 en *prime time*,

- M'ha comentat que va trencar el quadro a la primera carrera de carretera, com vas reaccionar?
- Com has viscut les diferents lesions que ha tingut?
- Series capaç de repassar tots els títols guanyats a nivell autonòmic, estatal i internacional?
- Com descriuries en Pere Joan?
- Com veus el seu futur?

Jordi Galofré (Edat: 41. Data de l'entrevista: 19-04-2022, Llorenç del Penedès)

- Com descriuries la teva relació amb en Pere Joan?
- Se que us va conèixer a través de Cicles Sans oi? Com va anar tot això?
- Podries considerar el Pere Joan com el teu mentor?
- quin ha estat el millor consell que t'ha donat?
- Com creus que t'ha influenciat en Pere Joan en quan a muntar en bici?
- Quin paper ha tingut la Vicki en la vida d'en Pere Joan? I en les curses?
- En Pere Joan va començar molt tard a anar amb bici. Creus que si s'hagués iniciat abans estariem parlant d'un nom molt més reconegut a nivell mundial? Vas anar als mundials amb ell inclús el dia del teu aniversari. Com va ser l'experiència?
- Com has viscut les diferents lesions que ha tingut?
- Series capaç de repassar tots els títols guanyats a nivell autonòmic, estatal i internacional?
- Com descriuries en Pere Joan?
- Com veus el seu futur?

Manuel Romero (Edat: 66. Data de l'entrevista: 02-04-2022, Cunit)

- Com descriuries la teva relació amb en Pere Joan?
- Que és el que vas pensar quan va venir amb la tibia trencada?
- Com has viscut les diferents lesions que ha tingut?
- Com et vas assabentar que havia guanyat el mundial? Com vas reaccionar?
- Creus que les recuperacions d'en Pere Joan han estat molt més ràpides de lo habitual?

- En Pere Joan va començar molt tard a anar amb bici. Creus que si s'hagués iniciat abans estariem parlant d'un nom molt més reconegut a nivell mundial?
- Com descriuries en Pere Joan?
- Com veus el seu futur?

Germans Izquierdo (José Luis Izquierdo, Paco Izquierdo)

(Edat: 58. Data de l'entrevista: 19-03-2022, Vilafranca del Penedès)

- Com descriuríeu la vostra relació amb en Pere Joan?
- Com us va conèixer?
- La primera cursa junts va ser una resistència oi? Per què va escollir-lo per venir amb vosaltres?
- M'ha comentat que sortíeu a entrenar inclús de nit amb uns llums que us va apanyar vosaltres mateixos... Com va ser aquesta època per vosaltres?
- Em podríeu explicar algunes aventures o anècdotes que us hagin quedat marcades?
- Del 1999 al 2001 és campió d'Espanya. Veieu que està a un altre nivell
- 2002, 2003 deixa de competir degut al cansament. A que creieu que es deu aquest cansament?
- El 2006 mor la seva dona, la Carme. Com vau reaccionar? Com va ser el vostre suport posteriorment? Vau ajudar a que tornés a agafar la bici?
- Quan el 2007, en Pere Joan va tenir l'accident amb l'edema pulmonar, on estàveu quan us ho van contactar? Com va ser la reacció?
- Com us va assabentar que havia estat campió del món? Què us va passar pel cap?
- Suposo que coneixeu a la Vicki oi? Quina és la vostra relació amb ella i quin paper creieu que ha tingut a la vida del Pere Joan?
- Com heu viscut les diferents lesions que ha tingut?
- En Pere Joan va començar molt tard a anar amb bici. Creieu que si s'hagués iniciat abans estariem parlant d'un nom molt més reconegut a nivell mundial?
- Seríeu capaços de repassar tots els títols guanyats a nivell autonòmic, estatal i internacional?
- Com descriuríeu en Pere Joan?
- Com veieu el seu futur?

Annex 2

SESSIÓ DE DRETS

PERE JOAN UNCHAINED

Nom:

Data de naixement:

DNI:

Domicili:

Jo, _____, autoritzo a FRANCESC CARBÓ, amb domicili C/ Sant Quintí 6 i NIF 48021325Q, al fet que pugui utilitzar totes les imatges, fotografies, vídeos, vídeos amb veu, i qualssevol altre material audiovisual (en endavant, les "Imatges"), captades o gravades en ocasió del rodatge del documental "PERE JOAN UNCHAINED" (en endavant, el "Projecte").

Autoritzo que aquesta cessió, inclosos els drets de propietat intel·lectual que em corresponguin com a conseqüència de la meua referida intervenció, inclosos els drets sobre la meua imatge, sigui en exclusiva i sense limitació temporal o territorial.

Autoritzo que les Imatges s'incorporin a qualsevol suport d'enregistrament, per procedir a la reproducció, publicació, distribució, transformació, comunicació pública i explotació de les imatges, a través de qualsevol procediment i / o mitjà, tangible o intangible, online o off-line en qualsevol forma de comunicació que es pogués utilitzar. Així, la meua autorització es refereix a la totalitat d'usos que puguin tenir les Imatges, o parts de les mateixes, en les quals aparec, utilitzant els mitjans tècnics coneguts en l'actualitat i els que poguessin desenvolupar-se en el futur, i per a qualsevol aplicació i suport tecnològic. Tot això amb l'única excepció i limitació i d'aquelles utilitzacions o aplicacions que poguessin atemptar al dret a l'honor en els termes que preveu la Llei Orgànica 1/85, de 5 de Maig, de Protecció Civil al Dret a l'Honor, la intimitat personal i familiar a la pròpia imatge o qualsevol altra normativa aplicable.

Així mateix, en compliment del que estableix la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, sobre Protecció de Dades de Caràcter Personal, se m'ha informat que les meves dades personals recollides mitjançant el present document seran tractades i quedaran incorporades en els fitxers de FRANCESC CARBÓ amb la finalitat de donar compliment a les finalitats relatives a l'activitat publicitària i a les produccions audiovisuals de la companyia. En aquest sentit consento de forma expressa a que les meves dades siguin tractades per la companyia per donar compliment a la finalitat indicada anteriorment. Si no facilito aquestes dades, se m'ha informat que no podré participar en el projecte. En tot cas, se m'ha informat que puc revocar el meu consentiment. Així mateix, se m'ha informat que puc exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició dirigit-me per escrit a l'adreça abans indicada. Autoritzo que les meves dades siguin cedides a les empreses que participin en el Projecte.

Manifesto entendre íntegrament el contingut i naturalesa d'aquest contracte, estar d'acord amb tots els seus punts i que ho signo per la meua lliure decisió, pròpia voluntat i sense que hi hagi força ni coacció o intimidació d'algun tipus.

I en prova d'acceptació i conformitat amb el que antecedeix signa el present document a Barcelona, a ____ de _____ de 2022.

Signatura

Signatura de FRANCESC CARBÓ

Signat _____

Signat _____