



Baransu



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO
AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

Gener 2026 Número 1

Baransu: equilibri en japonès

CONVIDADA ESPECIAL:

AI TSUNODA
ROUSTANT

**CICLES FORMATIUS : QUALITAT
FORMATIVA**

ACTIVITAT ESPORTIVA 25-26



Unió de Federacions
Esportives de Catalunya



Generalitat
de Catalunya



Ajuntament de
Badia
del Vallès

Baransu



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO
AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

Gener 2026 Número 1

CONVIDADA ESPECIAL:

**AI TSUNODA
ROUSTANT**

**CICLES FORMATIUS : QUALITAT
FORMATIVA**

ACTIVITAT ESPORTIVA 25-26



L'ALTRA PORTADA



Unió de Federacions
Esportives de Catalunya



Generalitat
de Catalunya



Ajuntament de

Badia
del Vallès

04

FINESTRA DEL PRESIDENT

la veu de la federació

06

AI TSUNODA, LA NOSTRA JOIA

entrevista

09

ACTIVITAT ESPORTIVA DE JUDO

totes les categories

13

CICLES DE FORMACIÓ , LA QUALITAT DE LA FEDERACIÓ

formacions i cicles

12

ARBITRATGE CORNER

espai arbitral

17

RACÓ D'HISTÒRIA

el mestre Francesc Talens

24

DISCIPLINES ASSOCIADES

espai obert a totes les disciplines

KENDO

DEFENSA PERSONAL

JIU JITSU

AIKIDO

32

JUDO INCLUSIU

esport per tothom

33

LA CONTRA

eines de pedagogia del judo

Taula de Contiguts

Baransu

redacció

EDICIÓ

FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

RESPONSABLE ESPORTIU

ALICIA ALONSO

HISTÒRIA JUDO CATALÀ

ÒSCAR GISPERT / RAMON DÍAZ

DISCIPLINES ASSOCIADES

MANUEL GUISADO

GASPAR GAMISANS

AXEL L FORREITER

MARIA TORRES

ÒSCAR GONZÀLEZ

ARBITRATGE

COMISSIÓ ARBITRATGE

ALFONSO ARJONA / MANEL CORTÉS

JUDO INCLUSIU

SUSANNA PARRA

LA CONTRA

LAIA FERNÀNDEZ / JOAN ROJO

FINESTRA DEL PRESIDENT

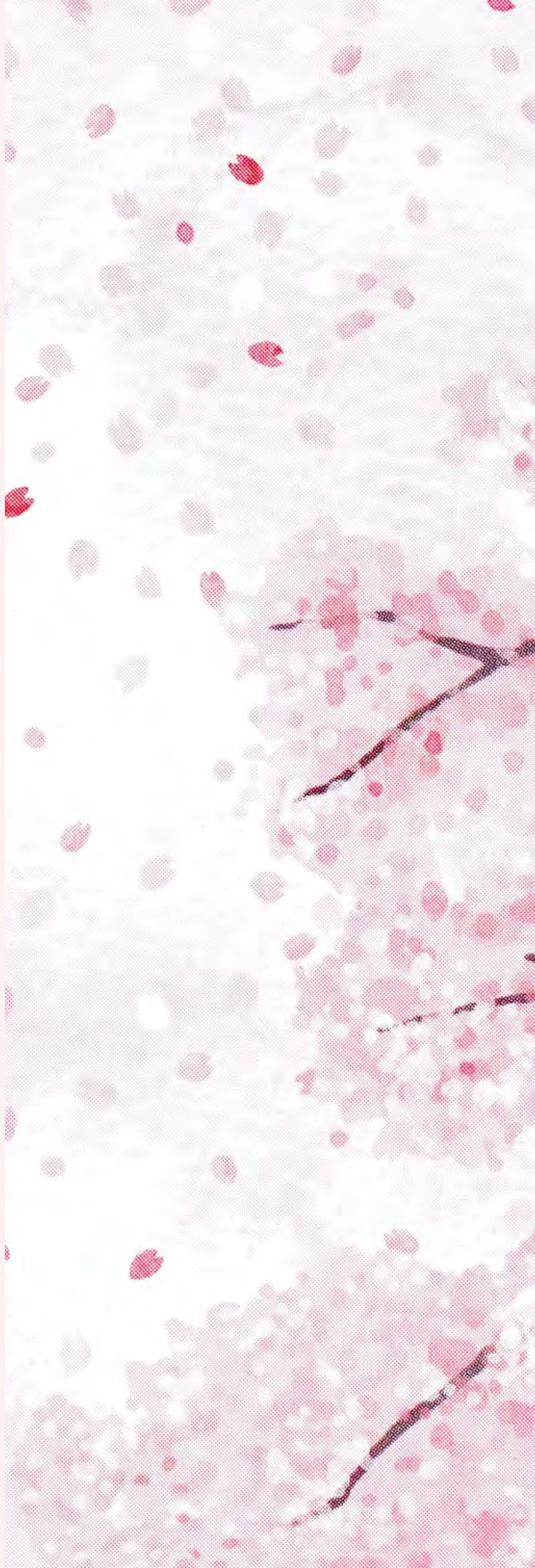
FERMIN PARRA

COORDINADOR EDICIÓ

JOAN ROJO SOLER

«Les idees només prenen sentit quan es comparteixen.» Karl Popper

Baransu



LA FINESTRA DEL PRESIDENT

Diuen que a vegades les lliçons més valuoses no s'aprenen sobre el tatami, sinó als marges. En una espera, en un silenci, en un gest senzill.

Fa anys vaig viure una escena que encara avui recordo amb claredat.

Vaig arribar uns minuts tard a una classe. Vaig pensar que, com sempre, podria entrar discretament, saludar i continuar com si res. Però aquella vegada, el mestre va seguir la seva explicació sense mirar-me. Jo, a la porta, esperava. Esperava que em digués: "pots entrar".

La classe va avançar tranquil·la, i jo vaig quedar allà, observant, potser aprenent sense adonar-me'n. Quan finalment em va fer senyals d'acostar-m'hi, em va dir amb un somriure ple de respecte i fermesa:

"Una classe és com un tren.

Surt a la seva hora.

Encara que arribis quinze segons tard, el tren ja ha marxat.

Però la propera vegada, vine a saludar.

No et perdís el viatge per no haver pujat a temps."

Aquell petit moment em va ensenyar més que moltes hores d'entrenament.

Em va fer entendre que el judo no comença amb un ippon ni amb una tècnica, sinó amb una mirada, un gest, un "rei" sincer.

Comença amb respecte.

I el respecte és, alhora, el punt de partida i el destí del nostre camí.

Avui, com a president de la Federació Catalana de Judo, tinc l'honor de donar-vos la benvinguda a **Baransu**, la nostra nova revista federativa.

El seu nom, que en japonès vol dir equilibri, expressa el que volem transmetre: la combinació justa entre tradició i futur, entre el rigor tècnic i la calidesa humana, entre la competició i l'educació.

LA FINESTRA DEL PRESIDENT



Baransu neix amb la voluntat de ser un espai de trobada, de reflexió i d'inspiració.

Un lloc on el judo català pugui explicar-se en totes les seves formes: la dels mestres i les mestres que ensenyen cada dia; la dels clubs que fan créixer infants i joves; la dels judokes que competeixen amb passió i respecte; i també la de totes aquelles persones que viuen el judo com una manera d'entendre la vida.

Baransu vol ser també la casa de totes les disciplines associades: Jiu-jitsu, Aikido, Defensa Personal i Kendo. Totes elles comparteixen amb el judo un mateix cor: el respecte, la superació i la recerca constant de l'equilibri.

Farem dos revistes cada any, a l'hivern i l'estiu. Cada número serà una oportunitat per aturar-nos un moment i mirar-nos al mirall del que fem.

Perquè només des de la pausa i l'equilibri podem créixer amb sentit.

Us convido, doncs, a pujar a aquest tren que comença el seu recorregut.

Un tren que surt puntual, amb destinació a un judo —i a unes disciplines germanes— més conscients, més humanes i més nostres.

Benvinguts i benvingudes a **Baransu**.

Fermín Parra Berguices

President de la Federació Catalana de Judo i D.A.

“SER MILLOR AVUI QUE AHIR” AI TSUNODA ROUSTANT

ENTREVISTA JOAN ROJO
FOTOGRAFIES AI TSUNODA ROUSTANT

Nascuda el 19 d'abril de 2002 a Lleida, Ai Tsunoda Roustant s'ha convertit, amb només 23 anys, en una de les grans figures emergents del judo català internacional. Campiona d'Europa i del món júnior, medallista mundial sènior guanyadora del gran Slam de Paris 2023 i 2025. Ai va aconseguir el diploma olímpic a Paris 2024.

Ai destaca per una tècnica impecable, una serenor que impressiona i una mentalitat que inspira judoques de totes les edats. Filla dels entrenadors Go Tsunoda i Céline Roustant Tsunoda, l'Ai ha crescut envoltada de tatamis, viatges i valors que han marcat profundament la seva manera d'entendre l'esport i la vida.



Céline Roustant Tsunoda i Go Tsunoda són els pares i entrenadors de l'Ai

Actualment combina l'alta competició amb estades formatives al Japó, on entrena a la prestigiosa Tokai University, una de les universitats de referència mundial en la formació de judokes d'elit. Humil, constant i fidel al seu lema **“Ser millor avui que ahir”**, l'Ai encarna una generació que estima el judo amb passió i respecte.

Hem parlat amb ella per conèixer de prop la seva trajectòria, les seves emocions i la seva manera d'entendre el judo i la vida.

Ai Tsunoda, la nostra joia

Ai, vas començar molt jove en el món del judo. Què és el que et va enganxar d'aquest esport i què t'ha fet continuar fins avui?

Vaig començar de molt petita, amb 3 anys. Com saps, els meus pares, Go i Céline, són el meus entrenadors, així que vaig començar el judo naturalment per inèrcia. Del judo m'engança tot, des del primer moment que vaig entrar al tatami. El canvi important va ser cap als 12 anys, quan vaig prendre la decisió de fer judo seriosament. Tota la meva vida és judo. Sense el judo no sabria qui sóc.

El judo és molt més que un esport. Quins valors t'ha transmès que també apliques en la vida diària?

El judo i la meva vida personal son com dos engranatges. Intento no dissociar la meva personalitat tant a dins del tatami com a fora. El judo em transmet una unitat de valors que sempre m'acompanyen.

Al judo sovint cal aprendre a caure i tornar-se a aixecar. Què has après de les derrotes?

De les derrotes, he après que res es fàcil.



I Què penses just abans d'entrar al tatami en una competició important? Rituals o pensaments especials?

Abans d'entrar al tatami de qualsevol competició, intento no fer-me il·lusions. Ni optimistes, ni pessimistes.

Per mi, el meu "ritual" abans d'una competició, es fer un bon escalfament. Intento desprendre'm de qualsevol tic o ritual possible. Em vull centrar en la realitat al tatami actualment.

“Tota la meva vida és judo. Sense el judo no sabria qui sóc”

“A ser capaç d'adaptar-me a situacions i persones. “

D'on et sents ?

La meva mare és francesa, el meu pare és japonès i jo vaig néixer a Lleida. Hagués pogut triar ser japonesa o francesa, però vaig decidir triar la nacionalitat espanyola ja que em semblava l'opció natural al haver nascut i viscut tota la meua vida aquí, a Lleida.

Jo crec que aquesta barreja cultural, em permet ser mentalment flexible. A ser capaç d'adaptar-me a situacions i persones.

Objectius de futur, tant esportius com personals?

Els meus objectius són millorar constantment, continuar el meu camí de millora dins del tatami i, paral·lelament, com a persona. Com a projecte de vida, vull créixer i construir un futur amb el meu marit, Takezo.

Si haguessis de definir amb una sola paraula què és per a tu el judo...

Vida



M'AGRADA...

Cançó o artista:

Fito Fitipaldi i Police; Hasta Que Cuento 10 i Every Breath You Take

Menjar favorit:

El menjar japonès

Pel·lícula o sèrie que t'ha inspirat:

Rocky 3

Si no fessis judo, quin esport faries?

Això no és possible

Una paraula que et defineixi dins i fora del tatami:

Integre

Quin esportista admires més?

Els meus pares

Un record d'infantesa relacionat amb el judo:

Tots els meus records bons estan relacionats amb el judo

Matí o nit? Quan rendeixes millor?

Sempre s'ha de rendir.

Petit plaer fora dels entrenaments:

Menjar

Una paraula que t'agradi:

Ser millor avui que ahir



Activitat Esportiva

TEXT ALICIA ALONSO
FOTOGRAFIES FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO I D.A.

“La col·laboració de tots per aconseguir que les activitats de la federació arribin a tothom”



Amb molta cordialitat i estima us donem la benvinguda, per presentar la nova temporada i donar-vos les gràcies per aquest últim quadrimestre.

La direcció tècnica d'aquesta federació juntament amb tots els tècnics que la componen treballem perquè hi hagi activitats per a tothom que formi part.

Per això s'han dut a terme els campionats provincials des de la categoria benjamí fins a la categoria infantil, ambdues incloses. Considerem que els nivells entre uns i altres judokes d'aquestes edats són molt diferents, i el nostre objectiu és que, en acabar la temporada, cadascun d'ells hagi pogut participar en competicions adaptades al seu nivell. És per això que durant aquest segon quadrimestre realitzarem la primera i segona divisió a nivell de tota Catalunya en la categoria infantil i diverses activitats a nivell autonòmic del benjamí-aleví. Tot i que sabem i som conscients que després d'aquesta primera prova serà necessari fer alguns ajustos, els anirem modelant amb la col·laboració de tots per aconseguir que les activitats de la federació arribin a tothom.



“Us agraïm la confiança i la implicació que ens ajuden a seguir creixent junts “



A nivell de les categories mes grans esperem que de mica en mica podem anar ampliant les activitats i sobretot consolidant-les per detectar les necessitats que tenim i fer que aquests equips destaquin no només en l'àmbit estatal, sinó també en l'internacional, incrementant el nombre de judokes que ens representen a nivell internacional.

Us agraïm la confiança i la implicació que ens ajuden a seguir creixent junts, es per això que agraïm la vostra confiança i us animem a participar activament en aquest projecte comú!



CAMPIONAT D'ESPANYA PER AUTONOMIES

Aquest passat cap de setmana, sota l'organització de la Federació Espanyola es va celebrar al Pavelló Muixara de La Nucia (Alacant) el Campionat d'Espanya de Judo de Federacions Autònòmiques per Equips Mixtos, després de diversos anys sense disputar-se aquesta modalitat.

El format mixt va apostar per la igualtat, amb equips formats per tres categories femenines i tres de masculines, i va reunir les diverses federacions autònòmiques, entre elles Catalunya.

Equip Català i Desenvolupament de la Competició

El combinat de Catalunya va estar format, en el quadre femení, per Júlia Queralto, Candela Rodas, Luca de Palma i Maria Mas, i pel costat masculí, per Sergio Bueno, Akaki Tchelishvili, Guillem Lozano i Beka Digmelashvili. El sorteig ens va emparellar a la primera ronda amb Aragó, que va acabar imposant-se per 2-4 i ens van enviar a la repesca. En el quadre de repesca vam aconseguir una contundent victòria davant La Rioja per 1-4, demostrant el bon nivell i la cohesió d'un grup jove i amb projecció. Finalment, la lluita pel bronze va ser contra el País Basc, que es va mostrar molt sòlid i experimentat, privant l'equip català de pujar al podi en aquesta ocasió.

Balanç i Futur

Tot i no aconseguir medalla, des de la Federació Catalana de Judo hi ha satisfacció per la implicació i l'esforç d'aquest equip, molt jove i amb ganes de créixer. La nostra valoració és positiva, ja que aquesta generació jove il·lusiona i està cridada a donar-nos grans alegries i èxits en els propers anys gràcies a la seva actitud i potencial competitiu. La recuperació d'aquesta competició per part de la Federació Espanyola suposa una oportunitat per consolidar el treball en equip i reforçar la visibilitat del judo autonòmic en l'àmbit estatal.



FASE SECTOR

El cap de setmana de l'1 de novembre, la selecció catalana de judo va participar a la fase sector Est del Campionat d'Espanya Absolut 2025. Els nostres esportistes tenien l'objectiu d'aconseguir una plaça entre els tres primers classificats per poder accedir a la fase final del Campionat, que es celebrarà a Pinto (Madrid) els dies 28 i 29 de novembre. Aquesta competició reunirà els millors judokes de tot l'estat, i la selecció catalana vol deixar la seva empremta en aquest torneig de màxima categoria.

L'equip català va mostrar gran compromís i competitivitat per assegurar les places necessàries i avançar a la següent fase, un pas clau per a la temporada i per als judokes que aspiren a lluir-se en l'escenari nacional. Aquesta participació reflecteix la qualitat i el potencial del judo català dins del panorama esportiu espanyol.

Finalment, un total de 22 esportistes catalans s'han classificat per participar en la fase final, entre els qui han obtingut la classificació directa mitjançant el Rànquing Unificat Nacional i els que han aconseguit la plaça en aquesta competició. Confiam que, en la cita final del Campionat d'Espanya, puguem assolir un bon palmarès per a Catalunya i situar-nos entre les millors autonomies dins del panorama esportiu estatal.

Cicles Formatius de Judo

TEXT JOAN ROJO
FOTOGRAFIA FONTS FEDERATIU

La Federació Catalana de Judo i Disciplines Associades continua consolidant la seva aposta per la formació de tècnics a través dels Cicles Formatius de Grau Mitjà en Judo. Aquest curs 2025-26, el bloc específic del Cicle Inicial ha començat a les instal·lacions dels Jesuïtes de Sarrià, convertint-se un any més en un espai de trobada, aprenentatge i creixement per a futurs entrenadors i entrenadores de judo d'arreu del país.

El programa, desenvolupat durant diversos caps de setmana de tardor i hivern, combina una formació tècnica, didàctica i humana, amb sessions que abracen totes les dimensions del judo: des del treball de peu (tachi-waza) i a terra (ne-waza), fins a la defensa personal, els kates, la didàctica dels jocs i la organització i arbitratge.

Les jornades s'estructuren en intensius de matí i tarda, amb un enfocament eminentment pràctic i aplicat. Cada assignatura busca no només perfeccionar la tècnica dels futurs tècnics, sinó també ensenyar-los a ensenyar, ajudant-los a entendre com transmetre el judo a diferents edats i contextos, des de les escoles fins als clubs.



A més, el curs incorpora una aula virtual on els alumnes poden trobar materials, tasques i treballs complementaris. Aquesta combinació de presencialitat i treball en línia afavoreix un aprenentatge més flexible i reflexiu, adaptat a les necessitats actuals de la formació esportiva.

El bloc específic es completa amb el bloc comú, compartit amb altres disciplines esportives, on els alumnes aprofundeixen en matèries com la fisiologia, la pedagogia, la psicologia o la seguretat en l'activitat física. D'aquesta manera, la formació ofereix una visió integral del tècnic esportiu, tant en l'àmbit tècnic com en el pedagògic i humà.

Finalment, el curs inclou un període de pràctiques professionals en clubs o escoles de judo, on els estudiants poden posar en joc tot allò après en un context real, acompanyats per tutors i professionals amb experiència. És en aquest espai on el futur entrenador comença a construir la seva pròpia manera d'ensenyar i viure el judo.

Amb una exigència d'assistència mínima del 80% i l'entrega de treballs per assignatura, el curs culminarà amb les convocatòries d'avaluació al gener de 2026. Més enllà de la qualificació, però, el veritable objectiu és formar tècnics compromesos amb els valors fonamentals del judo: el respecte, la superació, la cooperació i l'harmonia.

El camí per convertir-se en entrenador comença aquí: ensenyant a ensenyar judo, des de la qualitat i amb rigor.

EL CAMÍ PER CONVERTIR-SE EN ENTRENADOR COMENÇA AQUÍ: ENSENYANT A ENSENYAR JUDO, DES DE LA QUALITAT I AMB RIGOR.



De cara a l'estiu, la Federació ja prepara noves propostes: el Cicle Final de Judo i una formació bàsica de pedagogia del judo, adreçada a tècnics i mestres interessats en aprofundir en la dimensió educativa del nostre esport.





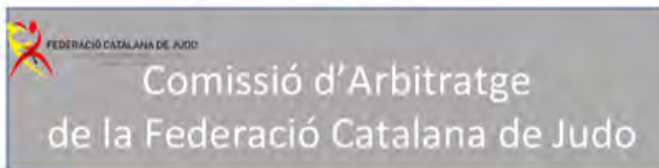
Alfonso Arjona
Vocal CNA
Director Arbitratge fedecat



Josep Manel Cortés
IJF Assessor
Director CNA



J. Tascón
Coordinador



Josep Maria Garcia
Formació



Eduard Minguet
Seguint e informes

TEXT ALFONSO ARJONA / MANEL CORTÉS
FOTOGRAFIES FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO I D.A.

Organització del Departament d'arbitratge

Des del Departament d'Arbitratge ens plau adreçar-nos al judo català des d'aquest nou espai divulgatiu.

En aquest primer número volem presentar als lectors qui som l'equip del Departament.

COMISSIONATS

Alfonso Arjona	Joaquín Hernández
David Rivera	José M ^a García
Didac Rodríguez	Ferran Cabañó Suriol
Eduard Minguet	Rubén García
Héctor González	Sergio Resurrección
Helena Torrecilla	Susana Breda
J. Tascón	Susana Muñoz

Àrbitres en actiu que seran nomenats per la comissió d'arbitratge per dur a terme la funció de responsable d'arbitratge a les competicions organitzades per la fedecat.

Funcions:

Tasca pedagògica: l'objectiu és que millori el nivell de l'arbitratge en general.

Intervenir quan sigui necessari a les decisions arbitral i donar les explicacions tècniques.

Briefing tècnic: A totes les competicions faran una xerrada tècnica inicial amb els àrbitres i els oficials.

Reunió post-competició. Es farà una trobada final amb els àrbitres per comentar els aspectes bons i a millorar de la competició.

Elaboració dels informes.

COMISSIÓ DESIGNACIONS

Alfonso Arjona	<u>Suport</u>
Isabelo Pacheco	<u>Suport</u>
J. Tascón	<u>Suport</u>
Susana Breda	Gestora de <u>designacions</u>

Els membres d'aquesta comissió s'encarreguen de les convocatòries de tots els esdeveniments de la fedecat i de gestionar les peticions d'àrbitres que arribin al Departament d'Arbitratge.

COMISSIÓ D'ARBITRATGE	
Manel Cortés	Director del CNA y enllaç amb REFEJYDA
Alfonso Arjona	Director d'arbitratge de la FCJDA
J. Tascón	Coordinació
José M ^a García	Formació
Eduard Minguet	Seguiment i informes

Els membres d'aquesta comissió s'encarreguen de les convocatòries de tots els esdeveniments de la Fedecat i de gestionar les peticions d'àrbitres que arribin al Departament d'Arbitratge.

Aquesta és l'àrea anàloga a l'anterior que treballa amb els oficials d'organització esportiva. Ambdues seccions funcionen de manera coordinada per atendre les peticions del Departament Esportiu. Aquesta comissió és la que gestiona l'arbitratge català, pren les decisions necessàries quant a normes, calendari, control, organització, designacions i relacions amb clubs.

Des del Departament d'Arbitratge de la Federació Catalana de Judo volem aprofitar aquestes línies que ens proporciona la revista **Baransu** per convidar-vos a visitar l'espai d'arbitratge del web de la Federació Catalana de Judo i D.A. on trobareu informació de com apropar l'arbitratge als clubs i viceversa.



Racó d'Història de Judo

FRANCESC TALENS CORAL
(04/05/1929 - 05/05/2012)



El Mestre Talens fou una persona implicada en tots els àmbits del judo, de l'alumne al mestre, passant per l'arbitratge, càrrecs federatius, llicenciat en Educació Física i professor adjunt a l'INEFC,...

- Àrbitre Internacional de Judo
- Mestre-Entrenador Nacional de Judo nº 10
- Professor d' Arbitratge (nº registre 1)
- Professor Numerari de la E.N.E. Especialitat d' Arbitratge
- Professor Numerari de la E.N.E. Especialitat en Ne-Waza
- Professor Numerari de la E.N.E. Especialitat en Kata
- Cinturó vermell 9è Dan (12/11/11)

Va exercir diferents càrrecs en la FCJIDA i la RFEJYDA:

- Professor d'arbitratge i professor de l'escola d'entrenadors de la FCJIDA i la RFEJYDA
- Seleccionador català (1960-68)
- Membre de la comissió tècnica de la FCJIDA (1970-72)
- Vice President de la FCJIDA (1972-82)
- President del col·legi d'àrbitres de la RFEJYDA (1973-74)
- Membre de la comissió nacional de graus (1978)

Totes aquestes facetes li van comportar nombrosos reconeixements:

- Medalla de plata al mèrit esportiu (1975)
- Placa mèrit esportiu dedicació (1980)
- Víctor de bronze universitari (1982)
- Medalla forjadors història esportiva de Catalunya (1991)
- Medalla el nostre esport la nostra gent (2003)
- Premi d'honor a l'esport català (2009)

***“EL JUDO ÉS
INABASTABLE, NO
S'ACABA MAI”.***

FRANCESC TALENS CORAL



Expedició Catalana al Campionat d'Espanya de 1959 a València.

Nacenta, Serna, Costa, Talens, Aparicio, Domingo, Perales, Casanovas, Birnbaum, ..., Busto, Vidal

EL JUDO BARCELONA

Pioner del judo a Catalunya, s'inicia en el món del judo el 15 de desembre de 1954 al Club "Academia de Judo y Jiu Jitsu de España" situat al C/ Casanova n.57 de Barcelona, que havia obert les seves portes el 22 de desembre de 1950.

L'1 de juliol de 1955, set mesos més tard del seu inici en el judo, el club es trasllada al C/ Aribau n. 230 passant a denominar-se Club de Judo Barcelona. Francesc Talens ja és cinturó taronja (18/05/1955).

Llicència Federativa de la Federació Espanyola de Lluita, Delegació de YUDO. 1956

Al febrer de 1958 es proclama campió del IV Torneig Carlos Fradera de Cinturons Marrons i blaus.

Guanya com a integrant de la selecció Catalana el Campionat d'Espanya per equips.

Té vint-i-vuit anys i és cinturó marró.

Talens es planteja deixar el Judo per motius econòmics i és llavors quan el Mestre Birnbaum li proposa donar classes per a nens al judo Barcelona. L'edat habitual fins aquell moment per iniciar-se en el judo voltava els catorze anys.

Paral·lelament, el mes de març d'aquell mateix any també es fa càrrec del judo Universitari.

Forma part del segon equip de la Federació Catalana que participa al Campionat d'Espanya de 1959, un any destacable ja que els equips Catalans van guanyar l'or en les tres categories d'equips (1a, 2a i Kius), totes les medalles individuals en joc de l'absolut (1r, 2n, i dos 3rs) i l'or de la categoria Kius.

Obté el cinturó negre 1r Dan el 3 de setembre de 1959 amb el núm 59

Les lliçons del mestre Birnbaum i el mètode Kawaishi l'acompanyen la resta de la vida, són la base del seu treball on incorpora i ordena tot aquell coneixement que li arriba de l'experiència i el treball del dia a dia.



JUDO UNIVERSITARI

Llicenciat en Educació física, és durant 14 anys professor adjunt d'Educació Física a l'INEFC al costat César Páez amb qui cultiva una gran amistat.

També és el fundador del GUL (Grup Universitari de Lluita).



EL CLUB JUDO CONDAL

El 7 d'octubre de 1967, amb el suport de la seva esposa, la Sra. Maria, obre les portes del seu propi projecte, el Club Judo Condal, situat al Carrer Consell de Cent de Barcelona. Al primer pis la vivenda i a peu de carrer el club, avui encara és així. La senyora Maria ha estat qui donava equilibri al mestre Talens, sempre al peu del canó s'encarregava que tot rutllés afinat. Ambdós formaven l'equip que va fer créixer el club.

L'any 1968 Talens obté el títol de Mestre-Entrenador Nacional de Judo amb el n. 10

Amb la seva tasca al front del Club obté grans resultats.

El Club Judo Condal és el club que més esportistes aporta a la selecció catalana, masculina i femenina fins els anys 90. Alguns alumnes destacats:

FELIPE RUIZ GONZÁLEZ, Membre de l'Equip Nacional del Campionat d'Europa de 1976 a Berlín

FERRAN CABAÑÓ, Membre de l'Equip Nacional del Campionat d'Europa de 1976 a Berlín

JOAN ENRICH SENA, 4 vegades campió d'Espanya i varies vegades membre de l'Equip Nacional

J. VICENTE LORENTE, campió d'Espanya júnior, mundialista en el Campionat del Món a Dijon

ILDEFONS GONZÁLEZ, campió d'Espanya júnior

ANTONI TASCÓN ROEL, campió d'Espanya júnior

EDUARD ORTEGA BLESÀ, campió d'Espanya júnior

DAVID DE CARALT GÓMEZ, campió d'Espanya júnior

SUSANA BREDÀ SÁNCHEZ, 2a i 3a al Campionat d'Espanya i component de l'Equip Nacional

FRANCESC XAVIER GONZÁLEZ DE LINARES, subcampió d'Espanya

ROGER CID BARCELÓ, subcampió d'Espanya

SERGI DUQUE BIARGE, subcampió d'Espanya

JESÚS PÉREZ PLANAS, 3r al Campionat d'Espanya

ANDRÉS SEVILA GUERRERO, 3r al Campionat d'Espanya

CARLOS JORGE SANTOS, 3r al Campionat d'Espanya

FRANCESC TALENS GARCÍA, 3r al Campionat d'Espanya

JOAQUIM PÉREZ BALAGUER, 3r al Campionat d'Espanya.

En paraules dels seus alumnes *"el Mestre Talens era un home pacient i observador que tenia una gran capacitat a l'hora de perfeccionar en els alumnes l'execució dels gestos i tècniques"*.

Recordo els darrers anys del Mestre al Tatami del judo Condal; assegut a la seva cadira al marge del tatami, donava les instruccions pertinents mentre observava com els seus alumnes feien randori.

Els seus dos fills s'han ocupat de fer efectiu un dels desitjos expressat pel Mestre, que el Club Judo Condal perduri més enllà de la seva persona.

Avui, el Judo Condal és el Club en actiu més antic de Catalunya.



L'ARBITRATGE

Ben aviat, el Francesc Talens s'interessa pel món de l'Arbitratge i n'assumeix la direcció a la Federació Catalana. És nomenat àrbitre Internacional de Judo l'any 1966 amb núm. 757 i ostenta el nº 1 de registre com a Professor d'Arbitratge.

Al llarg de la seva carrera, promou entre els seus alumnes la mateixa inquietud amb gran èxit. Els més destacats:

Josep Manel Cortés, àrbitre Internacional / IJF Supervisor.
Millor àrbitre mundial diversos anys, amb tres Olimpíades al seu historial.

Arnald Armentano, àrbitre Internacional

Antoni Tascón, àrbitre Internacional

Ferran Cabañó Ruiz, àrbitre Continental

Josep M. García, àrbitre Continental

Susana Muñoz, àrbitre Continental

Dídac Rodríguez, àrbitre Continental

NE WAZA

“El nage-waza i el ne-waza son indivisibles”

El mestre Talens pateix una lesió en un turmell, que l'inhabilita durant uns mesos per fer judo dempeus. Davant la situació, el mestre Birnbaum l'emplaça a fer judo a terra. Aquesta incidència el porta a valorar i apreciar el ne-waza.

“En la competició es perden tècniques del ne-waza que son molt subtils, per això és necessari que existeixi un Torneig de Ne waza”

Des de l'any 2004 la Federació Catalana de Judo organitza una competició que porta el seu nom, el Trofeu Ne Waza Francesc Talens.

Apunt de la nostra història

75 ANYS DE JUDO A CATALUNYA

Tenim documentats antecedents del judo i alguna que altra incursió d'excel·lents lluitadors japonesos molt anteriors a 1950, potser els més destacats Raku i el Conde Koma que als inicis del 1900 van arribar a establir-se a Barcelona. Però no va perdurar.

No va ser fins el desembre de 1950 que es va fer el primer entrenament al primer Club de Judo que va obrir les seves portes a Catalunya, el Judo Barcelona, inicialment anomenat “Academia de Judo y Jiu Jitsu de España” regentat pel Mestre Henri Birnbaum, introductor i pioner del Judo a Catalunya i Espanya.

“EL JUDO EM VA ENAMORAR DES DE EL PRIMER MOMENT, HO ÉS TOT A LA MEVA VIDA”.





AI TSUNODA ROSTAND



**DISCIPLINES
ASSOCIADES**

AIKIDO CATALÀ

TEXT OSCAR GONZÁLEZ
FOTOGRAFIES FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO I D.A.

Aikido: El Camí de l'Harmonia de l'Energia

El Aikido (literalment, el camí de la unió amb l'energia vital) és un art marcial japonès modern creat pel Mestre Morihei Ueshiba (1883-1969), conegut afectuosament com O'Sensei. Més que una simple tècnica de combat, el Aikido és una disciplina integral que busca el desenvolupament personal i la no-violència.

Què fa al Aikido únic?

No Competitiu: A diferència d'altres arts marcials, el Aikido no té competicions. La pràctica se centra en la millora contínua i la cooperació entre Uke(qui cau) i Tori (qui aplica la tècnica).

Harmonia i Esfera: Es basa en l'aprofitament de la força i l'impuls de l'oponent per desequilibrar-lo, utilitzant moviments circulars i esquives per neutralitzar l'atac sense causar lesions innecessàries. L'objectiu no és vèncer, sinó pacificar la situació.

Filosofia: Treballa la connexió cos-ment-esperit, utilitzant el Ki (energia vital) per generar tècniques de projecció (Nage Waza) i immobilització (Katame Waza). És un camí per aprendre a controlar-se un mateix en situacions de conflicte.



Activitats de Aikido: Setembre - Desembre

Cursos de Setembre i Octubre: Excel·lència Tècnica

- **Setembre:** Inici de Curs amb el Delegat: Vam reprendre l'activitat amb un curs dirigit pel nostre delegat, Óscar González. Aquesta jornada va servir per assentar les bases tècniques i filosòfiques de l'any, centrant-se en la recuperació de la fluïdesa i l'energia després de la pausa estival, i revisant els moviments fonamentals que constitueixen la columna vertebral de la nostra disciplina.

- **Octubre:** Profunditat amb el Mestre Salvador Chaves: El curs d'octubre va comptar amb la presència del Mestre Salvador Chaves. El mestre va aprofundir en la connexió dels moviments, oferint una visió enriquidora i exigent per a tots els participants, centrant-se en la precisió del contacte i l'eficàcia del desequilibri.

Exàmens de Dan: El Fruit de la Constància

Com a colofó del treball d'aquest trimestre, a finals de **novembre** es van dur a terme els Exàmens de Pass de Grau Dan. Aquesta és la prova més important per a un practicant de Aikido i reflecteix hores d'entrenament, dedicació i superació. Volem destacar la participació d'aquesta convocatòria, amb un total de 14 examinats que van demostrar el seu progrés i domini tècnic davant el tribunal.

La Secció de Aikido està orgullosa de l'esforç i la qualitat que s'ha vist en cada activitat, i anima a tots els interessats a descobrir els beneficis d'aquest art marcial a la nostra secció.

KENDO



DISCIPLINES ASSOCIADES

TEXT MARIA TORRES
FOTOGRAFIES FEDERACIÓ CATALANA
DE JUDO I D.A.

EL CAMÍ DE L'ESPASA

El kendo (剣道), hereu del kenjutsu dels samurais, és un art marcial japonès que busca el desenvolupament del cos, la ment i l'esperit. No és només un esport: el seu objectiu és formar persones amb disciplina, respecte i autocontrol, capaces de superar-se a si mateixes.

Valors i filosofia

El kendo posa l'accent en el reiho (etiqueta), el respecte mutu i la humilitat. Els valors són tan importants com la tècnica, i dins del dojo no hi ha distintius visibles de grau: tots aprenen de tots.

El combat

Es practica amb shinai (espasa de bambú) i bogu (armadura: men, do, kote i tare).

Els punts s'aconsegueixen colpejant men, kote, do o tsuki amb tècnica correcta, energia, actitud i kiai, anunciant el cop.

Conceptes com ki-ken-tai i zanshin defineixen l'essència del combat.

Les kates

Els Nihon Kendo Kata (7 amb bokken i 3 amb bokken i kodachi) transmeten els fonaments tècnics i l'esperit del kendo tradicional.

Més enllà del dojo





El kendo ajuda a afrontar la vida quotidiana amb claredat mental, decisió i paciència, deixant l'ego de banda i fomentant el creixement personal.

El kendo a Catalunya

El kendo viu un moment de creixement, amb 6 clubs federats, una base infantil i juvenil sòlida i kendokes catalans que competeixen i representen Catalunya a nivell nacional i internacional.

laido: l'art del desembeinament

El iaido (居合道), amb uns 450 anys d'història, entrena el desembeinament immediat de la katana davant un adversari imaginari.

laido: l'art silenciós de desembeinar l'espasa amb el mateix origen que Kendo

El iaido (居合道) és un art marcial amb una història d'aproximadament de 450 anys. L'objectiu és aprendre a desembeinar la katana a l'instant, per vèncer un agressor. És una via en què els practicants, busquen entrenar la ment i el cos per adaptar-se a qualsevol situació. L'entrenament de iaido es realitza de manera individual contra un oponent imaginari. El Seitei Iai, creat per la Federació Japonesa de Kendo, consta de 12 kates. Paral·lelament, continuen vives les escoles clàssiques (Koryu), que complementen la pràctica moderna.





DISCIPLINES ASSOCIADES

TEXT GASPAR GAMISANS
FOTOGRAFIES FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

JIU JITSU

NÚRIA ÁLVAREZ, LA JOVE PROMESA DEL JIU JITSU CATALÀ

El jiu jitsu català de competició ha experimentat un creixement notable en els darrers anys. Són diversos els clubs que hi aporten competidors/es que estan assolint èxits importants.

Dintre d'ells/es destaca amb llum pròpia una jove lluitadora del club SAS de Súria, la Núria Álvarez.

La Núria és una competidora de només setze anys que porta ja un impressionant currículum nacional i internacional. Es va iniciar al jiu jitsu de competició l'any 2022, però ha estat des del 2024 que la seva projecció ha estat meteòrica: va assolir la setena posició a l'Europeu de Romania i es va classificar en 5ena posició al Mundial de Creta a la categoria lluita U16 -57 Kg.

Aquest 2025, coincidint amb canvi de categoria d'edat, va estrenar-se a -52 kg, on ha assolit uns extraordinaris resultats: en l'àmbit nacional és la número 1 del rànquing U18. En l'àmbit internacional ha obtingut el bronze a l'Open de Gènova, bronze al Balkan Open i bronze a l'Europa Cup disputada a Bèlgica. El passat més de juny va assolir l'or a Roma al Open del Mediterrani.

Una lluitadora tècnica i competitiva que afronta els reptes del Campionat d'Espanya U18 al gener i el Campionat d'Europa U18 el proper mes de març a Atenes.



TEXT AXEL FORREITER
FOTOGRAFIES FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO I D.A.

Jiu Jitsu Català a Canàries

El passat 25 d'octubre es va celebrar a Gran Canària, el III Torneig Arashi de Jiu Jitsu. Un torneig amistós, però que cada vegada va assolint més entitat. El que va començar com un projecte local d'un Dojo a Canàries, ja té participació d'arreu de l'estat espanyol.

Des de Barcelona s'hi va desplaçar una comitiva de fins a 28 persones, vinguda dels dojos: Av. Montserrat, Esportiu Badrena i Budo Sensei.

Competidors, entrenadors, ajudants d'arbitratge i amics van gaudir d'una competició excel·lentment organitzada pels companys canaris, amb participació infantil, cadet, i absoluta al poliesportiu de la localitat de Teror. L'equip català va fer un gran paper en les categories de Fighting i Ne Waza portant a casa un gran nombre de medalles tant en categoria masculina com femenina.

Amb la feina feta, es va aprofitar el viatge per a gaudir de l'illa i el bon temps, ja que gran part dels esportistes van aprofitar per allargar l'estada i fer activitats a la natura, cursets de surf i descansar a les platges.

Fem arribar des d'aquí l'agraïment per la rebuda i acolliment per part de la delegació canària, gràcies i fins l'any que ve!



**DISCIPLINES
ASSOCIADES**

DEFENSA PERSONAL

TEXT JOSE MANUEL GUIADO
FOTOGRAFIES FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO I D.A.

La Defensa Personal avui: educar per protegir

Quan parlem de defensa personal dins la Federació de Judo, no parlem només de tècniques espectaculars, sinó de formació integral. El nostre objectiu no és ensenyar a barallar-se, sinó ensenyar a protegir-se.

La defensa personal federativa es basa en tres pilars: prevenció, gestió emocional i resposta tècnica. Primer treballem la capacitat d'evitar el conflicte: llegir l'entorn, anticipar riscos, comunicar-nos de manera assertiva. Després, entrenem respostes tècniques proporcionades, sempre dins del marc legal i del respecte a l'altra persona.

A la Federació Catalana de Judo adaptem la defensa personal a la realitat actual, amb especial atenció a:

- la violència en contextos urbans,
- la defensa personal per a la dona,
- la defensa personal operativa (defensa policial).

Ben entesa, la defensa personal empodera sense fomentar la violència: millora l'autoestima, la seguretat en un mateix i la capacitat de posar límits. Per això és una eina educativa i social, no només física.

Com a mestres, tenim la responsabilitat de mantenir-nos actualitzats i de treballar en coordinació amb l'estructura federativa per oferir una defensa personal seriosa, responsable i útil per a la vida quotidiana.

Si vols, també te'l puc adaptar a un to més formal, més divulgatiu o més tècnic.

CALENDARI



ENSENYAMENT	
JUDO	
KENDO	
DEFENSA PERSONAL	
JIU-JITSU	
KENDO	
WU-SHU	

DISCIPLINA	ACTIVITAT	DATA	LLOC	CATEGORIA	OBSERVACIONS
KENDO	XII Trofeu Kendo UPC	03-01-26	Barcelona		Mati i tarda
ENSENYAMENT	Cicle Inicial	10-01-26	Sant Ignasi		Mati i tarda
ENSENYAMENT	Cicle Inicial	11-01-26	Sant Ignasi		Mati
JUDO	Entrenament federatiu	10-01-26	Molins de Rei		Mati
KENDO	Entrenament Kendoo-Naginata	10-01-26	Cardedeu		De 10 a 13 hores
JUDO	Fase Sector Campionat Espanya Júnior	17-01-26	C.E. Badia del Vallès	Júnior	De 12 a 16 hores
DEF. PERSONAL	Entrenament federatiu	17-01-26	Gimnàs Badia		De 9:30 a 11 hores
JUDO	Copa Espanya Cadet	24-01-26	El Vendrell	Cadet	Mati
JUDO	Campionat Espanya Júnior	31-01-26	Pamplona	Júnior	
JIU-JITSU	Entrenament federatiu	31-01-26	Gimnàs Badia		De 9:30 a 11 hores
AIKIDO	Entrenament federatiu	31-01-26	Gimnàs Badia		De 11:30 a 13:30 hores
KENDO	Entrenament femení	31-01-26	Barcelona		De 10 a 13 hores
JUDO	Entrenament federatiu	07-02-26 a determinar			Mati
KENDO	Entrenament selecció catalana	07-02-26 a determinar			De 10 a 12 hores
JUDO	Campionat Catalunya Infantil	14-02-26	CEM Mundet	Infantil	Mati
ENSENYAMENT	Formació mestres	14-02-26	Webinar		
JUDO	Campionat Catalunya Cadet	21-02-26 a determinar		Cadet	
DEF. PERSONAL	Entrenament federatiu	21-02-26	Gimnàs Badia		De 9:30 a 11 hores
AIKIDO	Entrenament federatiu	21-02-26	Gimnàs Badia		De 11:30 a 13:30 hores
JUDO	Campionat Catalunya Alevi i Benjamí	28-02-26	Cardedeu		Mati
JUDO	Judoxics	28-02-26	Cardedeu		Tarda
JUDO	Campionat Catalunya Veterans	07-03-26	C.E. Badia del Vallès		Mati
JUDO	Entrenament federatiu	07-03-26	Sant Ignasi		Mati
ENSENYAMENT	Formació ne waza	07-03-26	Sant Ignasi		Tarda
JIU-JITSU	Entrenament federatiu	07-03-26	Gimnàs Badia		De 9:30 a 13 hores
TAIKAI	Taikai	08-03-26	Martorell	Totes les disciplines	
JUDO	2a Copa Catalunya Infantil	14-03-26	CEM Mundet		Mati
JUDO	Copa Catalunya Cadet	21-03-26	El Vendrell		Mati
JUDO	Copa Catalunya Kyus	28-03-26 a determinar			
KENDO	FemKendo	02-04-26 a determinar			4 jornades
JUDO	1a Copa Catalana Absoluta	11-04-26	C.E. Badia del Vallès		Mati
ENSENYAMENT	Formació nage waza	11-04-26 a determinar			Tarda
DEF. PERSONAL	Entrenament federatiu	11-04-26	Gimnàs Badia		De 9:30 a 11 hores
AIKIDO	Entrenament federatiu	11-04-26	Gimnàs Badia		De 11:30 a 13:30 hores
JUDO	Campionat Espanya Infantil i Cadet	17-04-26	Palma de Mallorca	Infantil i Cadet	2 jornades
JUDO	Entrenament federatiu	25-04-26	Sant Ignasi		Mati
JUDO	Lliga Judoca	25-04-26	Molins de Rei		Mati
JUDO	Trofeu Ciutat Barcelona-Supercopa Espanya Abs.	02-05-26	La Mar Bella		Mati
ENSENYAMENT	Formació katas	02-05-26	La Mar Bella		Tarda
JUDO	Entrenament federatiu	16-05-26	Sant Ignasi		Mati
JUDO	Copa Espanya Veterans	16-05-26	C.E. Badia del Vallès		Mati
JIU-JITSU	Entrenament federatiu	16-05-26	Gimnàs Badia		De 9:30 a 11 hores
AIKIDO	Entrenament federatiu	16-05-26	Gimnàs Badia		De 11:30 a 13:30 hores
KENDO	Maskendo	22-05-26	Girona		3 jornades
JUDO	Campionat Catalunya Ne Waza	23-05-26	CEM Mundet		Mati
JUDO	Copa Catalunya Alevi per equips	30-05-26	El Papiol		Mati
JUDO	Judoxics	30-05-26	El Papiol		Tarda
KENDO	Campionat Catalunya	30-05-26	Cardedeu		De 10 a 14 hores
JUDO	Copa Catalunya Júnior	06-06-26	CEM Mundet		Mati
DEF. PERSONAL	Entrenament federatiu	06-06-26	Gimnàs Badia		De 9:30 a 13 hores
KENDO	Entrenament selecció catalana	06-06-26 a determinar			De 10:30 a 12 hores
JUDO	Campionat Katas promoció	13-06-26	El Papiol		Mati
JUDO	Copa Catalana Cadet promoció	13-06-26	El Papiol		Tarda
JUDO	Campionat Catalunya Kyus	20-06-26	El Vendrell		Mati
ENSENYAMENT	Formació Membres tribunal	20-06-26	Aula federació o Webinar		
KENDO	Entrenament selecció catalana	20-06-26 a determinar			De 15:30 a 17:30 hores
JUDO	Copa Espanya Infantil i Copa Espanya Cadet	27-06-26	Tortosa		2 jornades
JIU-JITSU	Entrenament federatiu	27-06-26	Gimnàs Badia		De 9:30 a 11 hores
JUDO	Examen CN	11-07-26	C.E. Badia del Vallès		
DEF. PERSONAL	Examen CN	18-07-26	Gimnàs Badia		

JUDO INCLUSIU



TEXT SUSANNA PARRA
FOTOGRAFIES FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

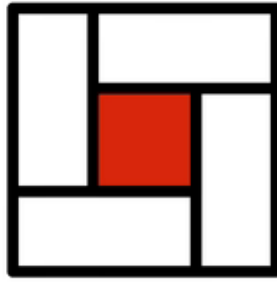
Aquest any la Federació Catalana començarà a formar part del projecte de judo inclusiu i judo integratiu. Aquest projecte ja està en funcionament en la Federació Espanyola i la Federació internacional i a nosaltres ens permetrà crear uns clubs de referència on les persones amb capacitats diverses puguin tenir acollida en qualsevol club del nostre territori.

Tenim la gran sort i el privilegi de ja comptar amb clubs i professionals que ja estan dins del projecte, però no amb la Federació Catalana ja que fins ara no hi participàvem i estan a dins del Nacional i l'Internacional.

A partir d'aquest any ja podrem formar-nos i consolidar aquest projecte dins dels nostres clubs catalans. Us anirem informant de tot el procés i esperem tenir una bona acollida per part del màxim de clubs possibles per facilitar la pràctica esportiva a totes les persones.



ELS NOSTRES SUPORTS



dojo style

AON



**Unió de Federacions
Esportives de Catalunya**



**Generalitat
de Catalunya**



**Generalitat de Catalunya
Consell Català de l'Esport**

Escola Catalana de l'Esport
Escola de Formació de Tècnics de l'Esport



**Consejo
Superior
de Deportes**

GRÀCIES A TOTS

sumem per créixer

LA CONTRA

eines per la pedagogia del judo

publicades al diari Regió 7 entre els anys 2017-2021



**Laia Fernández
i Joan Rojo**

ENTRENADORS
NACIONALS DE JUDO
I MESTRES DEL CLUB JUDO
SANTPEDOR

■ L'evolució de la motricitat humana és consolidada entrada l'adolescència. La construcció de la identitat personal depèn de manera important de la nostra relació amb el moviment. Aquest apassionant camí és una aventura. Des de les primeres accions reflexes del nou-nat fins al salt mortal de l'esportista a les olimpíades el trajecte és la història de de petites habilitats que es van sumant.

Les escoles de formació motriu generen el mapa de navegació bàsic. L'acompanyament del discurs motriu dels infants requereix objectius i continguts clars. El desplaçament quadrupèdic, anar a quatre grapes, és un dels cims més bàsics per posteriors èxits motrius. Quan gategem reclutem les més importants cadenes musculars del cos. Fem funcionar de manera coordinada la musculatura.

No patiu si el vostre petit o petita triga a caminar. No el/la compareu amb d'altres infants. La quantitat de temps que faci desplaçaments quadrupèdics abans de caminar do-

El desplaçament quadrupèdic és una de les habilitats més treballades a les sessions de desenvolupament motriu de les aules i tatamis de judo



Infant que encara no camina CLUB JUDO SANTPEDOR

narà més tomuscular al seu tronc i extremitats superiors. Els éssers humans tenim tota la vida per caminar. El trajecte temporal dels desplaçaments quadrupèdics és curt. Cal aprofitar-lo i allargar-lo tant com es pugui. Coneixeu algun ésser humà que no hagi après a caminar?

El desplaçament quadrupèdic és una de les habilitats més treballades a les sessions de desenvolupament motriu de les aules i tatamis de judo. Reforçar la musculatura amb aquest desplaçament permet posteriors fites; tombarelles, verticals, rodes, escalar....

Us animem a provar els circuits motrius de les habilitats fonamentals del judo o intentar seguir les acrobàcies de l'Ido Portal. Aquests treballs parteixen de desplaçaments amb mans i peus a terra.

Aquesta connexió amb el terra us donarà més poder muscular, segurament us reforçarà la musculatura paravertebral i evitau lesions posturals posteriors.

En el cas dels nens i nenes aquestes desplaçaments els hi encanten, gaudeixen del retorn a la primera infantesa. Tocar de peus a terra és important. Tocar de mans i peus a terra ens permet volar.