



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU  
KENDO - WU SHU

# Baransu

REVISTA

---

*JOSEP MANUEL CORTÉS, mestre de mestres*





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

# Baransu

REVISTA

---

*JOSEP MANUEL CORTES , mestre de mestres*



# Edició

**equip esportiu judo**

ALICIA ALONSO

**graus i formacions exàmens**

MIQUEL SABATER/JOSEP POUS

**judo inclusiu**

SUSANNA PARRA

**secretaria tècnica**

EMI BALDOVI

**la contra**

LAIA FERNÁNDEZ/JOAN ROJO

**finestra del president**

FERMIN PARRA BERGUICES

**disciplines associades**

GASPAR GAMISANS  
JOSEP MANUEL GUIADO  
AXEL FORREITER  
ANNA MARTÍN  
ELISABETH LÓPEZ

**racó arbitratge**

JOTA TASCÓN / DÍDAC RODRÍGUEZ

**coordinació del projecte Baransu**

JOAN ROJO I SOLER

---

*“Savi és aquell que monotonitza la seva existència, ja que així cada petit incident té per a ell el privilegi de la meravella...”*

*Fernando Pessoa*

# TAULA CONTINGUTS



**FINESTRA DEL  
PRESIDENT**

1.



**J. MANUEL CORTÉS , MESTRE  
DE MESTRES**

2.



**ESPORTIU JUDO**

3.



**FORMACIONS**

4.



**DISCIPLINES  
ASSOCIADES**

5.



**LA CONTRA**

6.

## FINESTRA DEL PRESIDENT



*Estimades amigues i amics de la revista Baransu,*

*És un honor dirigir-me a vosaltres en aquest segon número per fer balanç del bon funcionament de totes les disciplines que integren la Federació Catalana de Judo. Gràcies a la dedicació dels clubs, tècnics i coordinadors, hem consolidat activitats formatives i competitives que abasten des del judo escolar fins a les categories absolutes, amb una organització que respon a les necessitats de cada grup.*

*Vull destacar especialment l'excel·lent nivell del judo català en edat escolar. Els nostres infants i joves mostren una progressió tècnica i una actitud competitiva molt madura, fruit del treball constant dels entrenadors i de la implicació de les famílies. Aquesta base és la garantia del futur del nostre esport i del manteniment dels valors que ens defineixen. També cal remarcar la intensa feina que s'ha realitzat en la reorganització dels exàmens i cursos. Hem posat en marxa processos més clars i accessibles, amb criteris homogenis i una oferta formativa millorada que facilita la progressió dels professionals i aficionats.*

*Aquesta estructura reforça la qualitat dels nostres graduats i la seguretat de la pràctica. La part principal d'aquest número està dedicada a un dels grans mestres del judo català: Josep Manuel Cortés, aporta el seu coneixement i experiència a la nostra comunitat. En Manel és una referència dins l'àmbit de l'arbitratge i té un reconeixement internacional pel seu rigor, saviesa i compromís amb l'esport. La seva participació activa en cursos, congressos i competicions enriqueix el judo català i serveix d'exemple per a totes les generacions. Josep Manuel Cortés ha estat reconegut com a millor àrbitre del món, present a 3 Jocs Olímpics com a àrbitre i a Paris 2024 com a Referee Supervision.*

*Aprofito per fer una crida a la millora de les actituds dins de l'àmbit de les competicions. És fonamental que mestres, competidors i públic demostrin els valors que transmeten les nostres disciplines: respecte, humilitat i esportivitat. No podem tolerar situacions d'agressivitat o falta de civisme que, de manera ocasional, hem viscut en alguna competició. Aquestes conductes desvirtuen tot el treball que es fa des dels tatamis.*

*La Federació som tots i totes: sense la implicació col·lectiva no hi ha avenços. Continuem treballant amb responsabilitat i il·lusió per fer créixer el judo i les disciplines associades a Catalunya.*

*Amb afecte i respecte,*

*Fermin Parra Berguices*

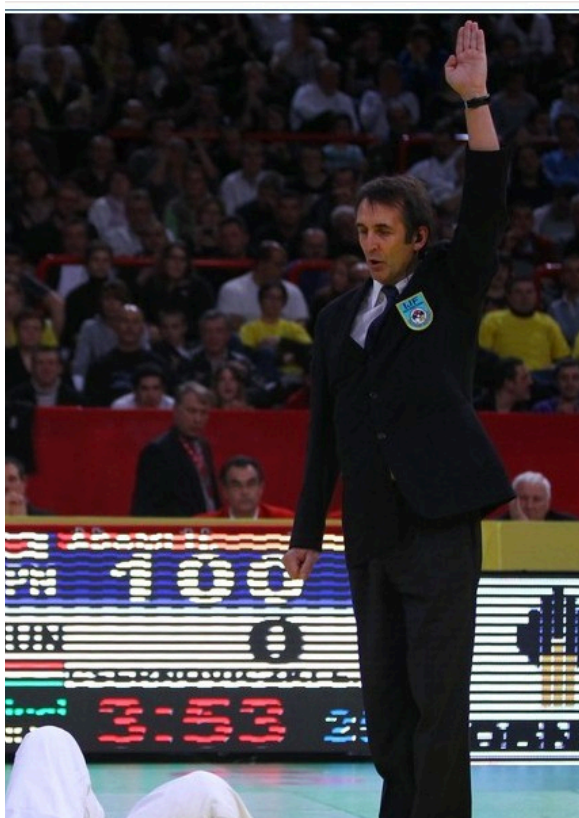
**President Federació Catalana de Judo i D.A.**

# JOSEP MANUEL CORTÉS

TEXT JOAN ROJO I SOLER  
FOTOGRAFIES ARXIUS PERSONALS  
I FONTS FEDERATIUS



## ENS APROPEM AL MESTRE



### Josep Manuel Cortés Garijo, una vida lligada al judo

Josep Manuel Cortés va néixer el 23 d'octubre de 1957 a Barcelona, en la ciutat de Porcioles, va créixer al barri de Montbau. Germà gran d'una família de tres, recorda la seva infantesa com la d'un nen tímid i poca cosa, lluny d'imaginar el paper que acabaria jugant dins del món del judo.

Va estudiar a l'Institut Menéndez y Pelayo, etapa de la qual també conserva records vinculats a l'esport. "De petit m'agradava handbol i bàsquet", explica, evidenciant que l'activitat física ja formava part del seu dia a dia abans de descobrir el judo.



El seu pare, Josep, va ser una figura clau en el seu inici dins d'aquest esport. Va ser ell qui va veure un anunci que deia: **"Comencem classes de judo. Judo Condal"**. Aquella descoberta, en el marc d'una passejada familiar, va situar el petit Manel davant del que acabaria sent molt més que una activitat extraescolar: seria la seva segona casa.

*"Comencem classes de judo; Judo Condal" va descobrir el seu pare Josep.*



*J. Manel Cortés àrbitre en tres jocs olímpics , ha estat amb més de 10 campionats del món. Considerat com un dels millors àrbitres mundials , a l'olímpada de Paris 2024 va ser àrbitre supervisor. El català J.Manuel Cortes és una autoritat mundial dins i fora del tatamis de judo.*

# INICIS

---

## EL CONDAL ÉS LA SEVA SEGONA CASA

El 7 d'octubre de 1967 es va posar en marxa el grup de judo infantil sota la direcció del mestre Francesc Talens. "Dins d'aquest grup m'hi vaig trobar jo, amb 9 anys acabats de fer", recorda. Talens, que compaginava la seva passió pel judo amb la feina a l'escorxador, va iniciar aquell projecte amb una gran il·lusió. Les classes infantils es feien els dissabtes a la tarda, en un ambient que va marcar tota una generació. Heu escoltat bé, els dissabtes a la tarda !

Amb el pas dels anys, el vincle de Manel Cortés amb el Judo Condal no ha fet més que créixer. Ell mateix es defineix com un **"one club man"**: el Condal és el club de la seva vida. Allà s'ha format i ha evolucionat en totes les facetes possibles: com a judoca, alumne, competidor, mestre i també àrbitre.



# OBRIR CAMÍ PER A TOTHOM

“La competició m’agradava”, recorda Manel Cortés amb senzillesa. I ho demostren els anys que hi va dedicar: va competir fins als 27 anys en la categoria de -71 kg, vivint intensament una etapa que el marcaria tant a nivell esportiu com personal.

Durant aquells anys, va compartir tatami amb judokes que amb el temps es convertirien en companys i referents dins del judo català, com Txema Domènech o José Luis Rodríguez, entre d’altres. Aquella generació va contribuir a construir una base sòlida del judo al país .



*Arnal, Cortés i Garcia al Judo Condal*



*Jocs olímpics de Barcelona '92*

L’any 1976 es va proclamar campió de Catalunya absolut, un dels moments més destacats de la seva trajectòria esportiva.

Una lesió de turmell va posar punt final a la seva etapa com a competidor. Lluny d’allunyar-se dels tatamis, aquest fet va marcar un punt d’inflexió: començava la seva etapa com a entrenador i àrbitre.

*“Hem de deixar que els esportistes creixin sols, que s’equivocuin sols. Poc a poc acompanyar-los. Tenen molt a dins, hem de deixar que surti. Que creixin sols els esportistes i els nous mestres”*

# PASSIÓ PEL JUDO

CLASSES ALS MARISTES,  
CREIXEMENT COM A ÀRBITRE



*Grup de judo infantil del Judo Condal, els mestres Talens i Cortes*

De manera natural, Manel Cortés es va començar a implicar en l'ensenyament del judo. Primer al Judo Condal i, més endavant, a Maristes.

“El mestre Talens va començar l'extraescolar a Maristes. El volum de feina creixia, i vaig ser jo el responsable d'engegar-la”, explica. Aquell pas va marcar l'inici d'una llarga trajectòria docent.

Maristes Barcelona s'ha convertit en una escola de referència del judo català. Des de 1976, Manel Cortés hi ha exercit com a mestre, transmetent la filosofia rebuda del seu mestre, Francesc Talens. Han passat pel seu tatami nombrosos judoques es que han destacat a nivell competitiu: Irene Barón, Ossian Cambeiro, Carlos Figueras, Patricia Esteban, Patricia Mazorra, Víctor Hernández, Carlos Villar, Nacho García, Ferran Norberto, Marc Ubiñana, Diego Andrés, Ferran Cabañó Jr., Andrés Lizán, Itziar Mengual, Gemma Bruguera, Ferran Guasch, Maxime Le Monze, Antoine Le Monze o Marina Hidalgo, entre d'altres.

Molts campions de Catalunya i alguns medallistes estatals.

# 1977 CINTURÓ NEGRE



*Ferran Cabañó el 1977 amb Cortés a l'INEF, examen primer dan .*

La relació entre Josep Manuel Cortés i Ferran Cabañó és una d'aquelles històries que expliquen, millor que cap discurs, què significa realment el judo. No és només una coincidència en el temps, sinó un camí compartit que neix des de la base i es construeix al llarg de tota una vida.

Tots dos van créixer dins del Judo Condal, compartint entrenaments, aprenentatges i les primeres vivències sobre el tatami. L'any 1977, aquest recorregut comú va tenir un moment simbòlic especialment significatiu: es van examinar junts de cinturó negre, van fer l'examen a l'antic INEF de Barcelona, consolidant no només una etapa esportiva, sinó també un vincle personal profund. La seva relació va anar més enllà del judo. Durant uns anys també van compartir els estudis a la facultat de Medicina, en una etapa vital de recerca i definició personal. Aquell temps, marcat per les decisions de futur, va reforçar encara més una amistat basada en la confiança i el respecte.

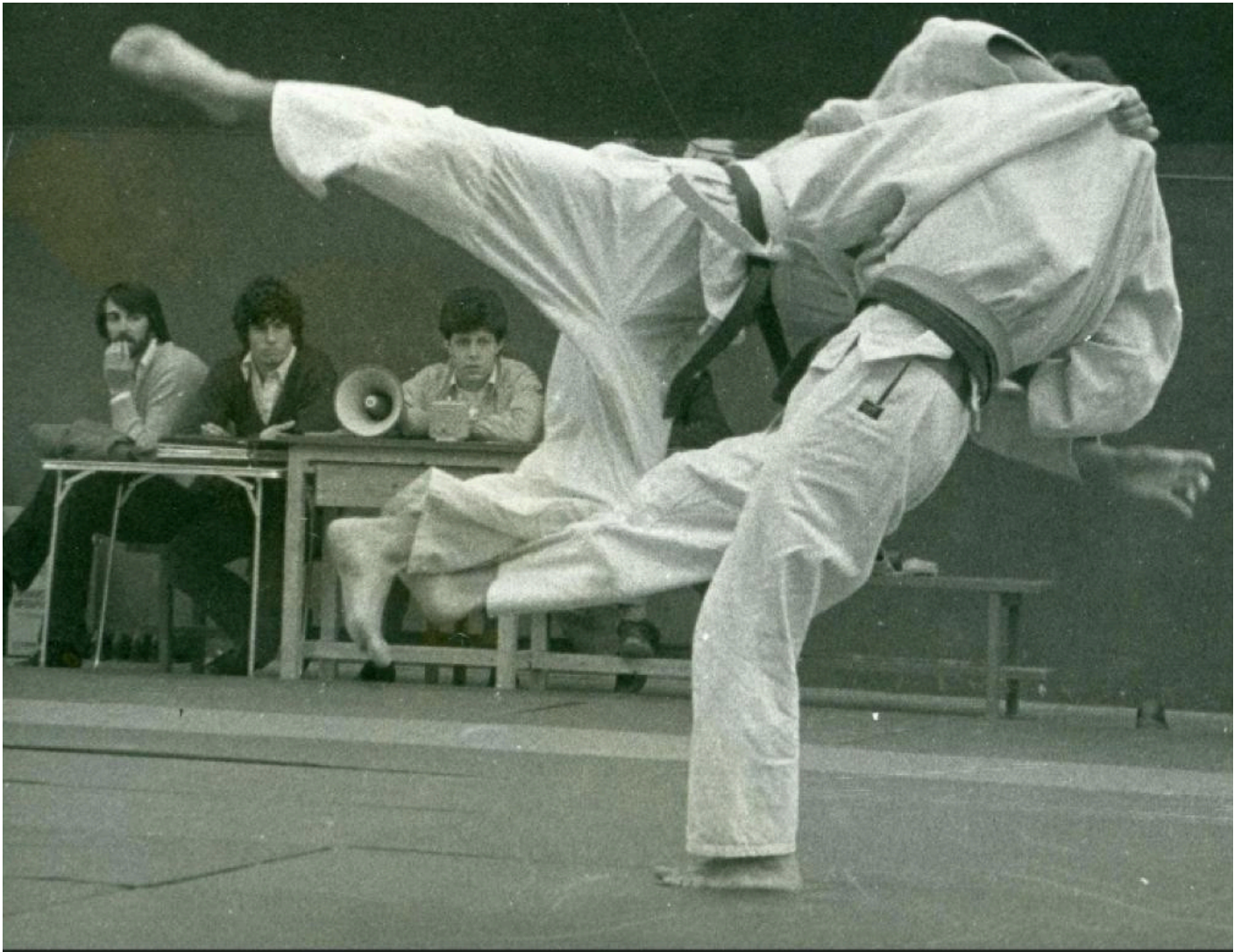
La relació entre judoques fa néixer un sentiment bàsic per la vida, l'amistat. És evident que Cortés i Cabañó són amics dels que fan millor la vida. Parlant amb companys del Manel, també és fa evident que el cercle d'amics del Judo Condal són una segona família.

Els dos van fer el títol de monitor de judo dins dels primers anys de la dècada dels '80.

Junts han viscut el judo des de dins, des de la base fins a la maduresa, compartint una manera d'entendre aquest esport i la vida. Una amistat que, com el bon judo, es fonamental en el temps, la constància i els valors.

---

*“La modèstia i l'autocontrol són els valors que sempre m'han guiat i ajudat. Sense modèstia no hi ha mestre”*



# UNA DECISIÓ DE VIDA

*“LA MEVA OPCIO ERA EL JUDO,  
EM VA COSTAR DISCERNIR-HO”*

Després de dos anys a la facultat de medicina, Manel va decidir fer el servei militar a Galícia. Aquell període va esdevenir una etapa de reflexió personal decisiva.

Va ser aleshores quan va sentir amb claredat la seva vocació: la docència del judo. El suport del seu amic Ferran Cabaño va ser clau per prendre aquesta decisió.

En tornar, va iniciar plenament la seva carrera com a docent.

La Fundació Marcellí Champagnat ha estat també un pilar important en aquest camí.

**“Sempre m’han cuidat molt bé, em deixen portar el ritme que puc seguir. N’estic molt agraït”**

Un llegat construït dia a dia. Al llarg dels anys, Manel Cortés no només ha format esportistes, sinó també persones. La seva manera d’ensenyar es basa en la confiança, la paciència i el respecte pel procés de creixement.

Des del Club Esportiu Maristes Sant Joan de Barcelona, Cortés ha transmès generacions senceres de judoques la filosofia del seu mestre, consolidant el seu propi camí com a docent i mestre de judo.



# FORA DEL TATAMI M'AGRADA ...



1.

UN ARTISTA  
GROUCHO  
MARX



2.

UN PINTOR  
SALVADOR DALÍ



3.

UN GRUP DE  
MÚSICA  
QUEEN I STING



4.

UN LLOC  
EMPORDÀ-  
L'ESCALA



5.

UNA CANÇÓ  
BOHEMIAN  
RHAPSODY



6.

UN MENJAR  
LA PASTA I  
L'ARRÒS



## MIRADA ÀMPLIA : DEL JUDO CATALÀ A L'ESCENA INTERNACIONAL

*Ens explica aquesta divertida anècdota : “ A casa em demanaven si vindria a competir el Xavi Linares. Si els deia que ell competia, llavors en venien a veure. Imagina si era bo el Linares !!! ” ,comenta rient el Manel.*

La seva trajectòria també l'ha connectat amb figures destacades del judo. De la seva generació, destaca Joan Enrich Serra i Xavi Linares, referents del judo català. En l'actualitat, valora especialment la humilitat de Niko Sherazadishvili, un dels grans noms internacionals.

Com a àrbitre ha compartit espais amb figures com Kosei Inoue i Iliadis. Sobre Inoue, en destaca la seva qualitat humana i la seva dimensió de gran mestre.

Una de les seves experiències més intenses va ser la final olímpica de Londres en -90 kg entre Dae-Nam Song i Asley González. En un Golden Score d'alta tensió, va viure una acció decisiva i un moment posterior inesperat quan el seu micròfon obert va transmetre unes paraules d'ànim a l'esportista derrotat. Aquest tipus d'experiències reflecteixen la complexitat de l'arbitratge en el judo d'alt nivell, un esport de gran velocitat i precisió.

# PARAULES QUE ENSENYEN



*“Lluitem per guanyar, però aquest no és el primer objectiu...”*

Aquestes frases o idees que ens explica el Manel durant la conversa ens donen una petita idea del valor humà del magisteri del mestre Cortés : **“Hem de deixar que els esportistes creixin sols, que s’equivoquin sols. Poc a poc acompanyar-los. Tenen molt a dins, hem de deixar que surti. Que creixin sols els esportistes i els nous mestres”**

*“Lluitem per guanyar, però aquest no és el primer objectiu...”*

## **Una darrera anècdota :**

Després dels Jocs Olímpics de Pequín 2008, El Manel va tornar a Barcelona, la seva següent competició com a àrbitre va ser un torneig benjamí del Consell Esportiu. **“Em va venir bé tornar arbitrar alevins”** comenta Cortés. Amb aquesta brillant anècdota i la seva elegant modèstia, vam acomiadar les entrevistes que vam fer durant el més d’abril.



*Els millors àrbitres, competidors del món són companys i amics del Manel Cortés .*

# PER MI EL MANEL ÉS ...



*“Manel Cortes es más que un amigo; es un referente en el mundo del arbitraje. Desde aquellos días de entrenamiento en el tatami hasta los grandes escenarios internacionales, su pasión y dedicación nos han inspirado a todos. Gracias Manel, por ser un gran ejemplo de amistad y compromiso. Amistad, dedicación, integridad, pasión, compromiso, guía y admiración.”*

**ALFONSO ARJONA**

*“ Les seves paraules sempre m’han fet bé, m’han ajudat tota la vida “*  
**FERMIN PARRA**



*“Una persona íntegra, justa i amb tarannà per afrontar qualsevol problema. Un amic que no diu mai hauries de fer, sempre vinga els dos ho podem fer. Sempre al meu costat o jo al seu. Sé que tothom espera que parli de la seva increïble capacitat com àrbitre o el seu gran coneixement del Judo, que regalava a tothom, però per mi és molt més important destacar la persona.”*

**JOSEP MARIA GARCIA**

*“ El mestre de judo dels meus fills , amb això queda tot dit “*  
**FERRAN CABAÑÓ**

# JUDO-EQUIP TÈCNIC

TEXT ALICIA ALONSO  
FOTOGRAFIA FONS FEDERATIU



En categoria infantil, cal destacar les medalles d'or de Bruna Rafat i Marta Recuero, així com les plates de Leo Pitton i Iker Cabrera.

A aquests resultats s'hi suma el bronze de Sara Comín i la cinquena posició de Jordina Rafat.

D'altra banda, en categoria cadet, l'equip masculí va realitzar una competició excel·lent, amb dues medalles d'or aconseguides per Batraz Kokoev i Giorgi Laliashvili, així com l'or en categoria femenina de Clàudia Valverde.

També cal destacar la plata de Max Sances i els bronzes d'Ivet Beltràn i d'Inés Guerrero.

Tot plegat confirma que ha estat una competició amb molt bons resultats i sobretot, amb una projecció de futur que ens fa pensar que Catalunya pot continuar situant-se no només als podis nacionals, sinó també en competicions internacionals.

Esperem que aquest any puguem comptar amb la participació d'algunes de les nostres joves promeses cadets al Campionat d'Europa, que se celebrarà aquest estiu a les Illes Canàries.

Des del Departament Tècnic de la Federació volem destacar, durant aquest primer semestre de l'any, la participació de l'equip infantil i cadet al Campionat d'Espanya, amb uns resultats molt positius que ens tornen a situar en el punt de mira de les millors comunitats autònomes.

El passat mes d'abril, durant el cap de setmana del 18 i 19, es va celebrar a Palma de Mallorca el Campionat d'Espanya Escolar.

Catalunya hi va participar amb un total de 25 competidors infantils i 25 competidors cadets, amb una participació global de 409 esportistes masculins i 391 de femenins a nivell estatal, Catalunya va aconseguir situar-se al capdamunt del podi, obtenint una primera posició per equips en categoria cadet masculina i un tercer lloc per equips en categoria infantil femenina.

Uns resultats que evidencien el bon moment dels nostres joves judoques i la seva gran projecció esportiva.



# ORGULL DE JUDO CATALÀ



## PRIMERS MASCULÍ CADET TERCERES INTANTILS FEMENÍ



D'altra banda, en la categoria infantil cal destacar la bona acollida que han tingut la primera i la segona divisió. De cara a la propera temporada, es preveu deixar enrere el model de competicions provincials amb l'objectiu d'incrementar les competicions d'àmbit autonòmic i garantir oportunitats competitives per a tots els esportistes mitjançant l'estructura de primera i segona divisió.

Aquest mateix plantejament s'estendrà també a la categoria cadet, on actualment existeixen diferències de nivell molt elevades. Per aquest motiu, es considera que la implantació de la primera i segona divisió en aquesta categoria serà un encert que afavorirà el desenvolupament esportiu dels nostres judoques.

# COMISSIÓ ARBITRATGE JUDO



TEXT DIDAC RODRÍGUEZ I JOTA TASCÓN  
FOTOGRAFIA FONS FEDERATIU



## T'agradaria viure el judo des d'una nova perspectiva?

Amb el Curs Únic d'Arbitratge, t'oferim l'oportunitat, a partir dels 14 anys, de formar part activa de l'organització esportiva com a oficial (cronometratge) i com a auxiliar d'arbitratge (exclusivament dins la Federació Catalana).

Aquesta experiència et permetrà conèixer a fons les normes del nostre esport, millorar la teva visió tàctica i estar a prop dels judoques de categories superiors que admires, participant en esdeveniments com els Campionats de Catalunya i les Copes d'Espanya.

A més, entraràs en un itinerari de formació continuada pensat per fer-te créixer i convertir-te en un àrbitre de qualitat. L'arbitratge és també una gran manera de seguir vinculat al judo més enllà de la competició.

El Curs Únic és la porta d'entrada a aquest recorregut, amb un programa dinàmic i pràctic que inclou:

-Examen pràctic en competició: viu l'arbitratge des del primer moment!

Podràs aplicar els teus coneixements en situacions reals i sentir l'emoció de formar part de la competició.

-Formació continuada: aprèn i evoluciona participant activament en competicions, xerrades d'inici i cloenda, seminaris i rebent feedback directe dels responsables.

-Avaluació de l'acompliment amb acompanyament: t'acompanyem en el teu procés amb valoracions personalitzades a cada competició, ajudant-te a millorar i assolir el teu màxim potencial.

### Què hi guanyaràs?

-Millorar i evolucionar constantment com a àrbitre.

-Accedir a competicions catalanes i obrir la porta a nivells nacionals i internacionals (una nova manera de viure el judo!).

-Formar part d'un col·lectiu amb formació de qualitat i actualització contínua.

# SÚPER COPA D'ESPANYA DE BARCELONA

TEXT ALICIA ALONSO  
FOTOGRAFIA FONTS FEDERATIU



La 52a edició del Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona – Super Copa d’Espanya Absoluta s’ha celebrat aquest dissabte 2 de maig al CEM La Mar Bella, consolidant-se un any més com una de les cites més destacades del calendari estatal de judo.

La competició va reunir una participació de 187 esportistes d’alt nivell, procedents de 14 delegacions diferents, entre les quals França, Portugal i diverses comunitats autònomes com Madrid, Galícia, València, Canàries, País Basc, Múrcia, Navarra i Cantàbria, a més de Catalunya. Tot i coincidir amb un dia festiu, la convocatòria va ser un èxit rotund, tant per la quantitat, com per la qualitat dels participants, fet que va reforçar el prestigi de la competició. L’alt nivell competitiu es va fer evident des de les primeres rondes, amb combats intensos i una gran qualitat tècnica sobre el tatami. Els esportistes catalans van tenir una actuació molt destacada, aconseguint diversos podis en diferents categories. En categoria masculina, cal subratllar la medalla d’or de Takezo Kishi (-66 kg) i la de Jules Bressan (-90 kg), en una categoria on també van pujar al podi Levan Gelashvili amb la plata i Josep Custodio i Pol Menchaca amb el bronze. També va destacar Beka Digmelashvili, que es va imposar amb autoritat en la categoria de +100 kg, així com la plata de Sebastian Carpintero en +100 kg i els bronzes d’Abel Brotons i Marc Ramirez en -60 kg. En categoria femenina, els resultats també van ser molt positius. Maria Gil es va proclamar campiona en -52 kg, categoria en la qual Natalia Penas va obtenir la plata i Julieta Lapitz el bronze. En -48 kg, Claudia Pla va aconseguir una meritòria medalla de plata, mentre que Júlia Beltran es feia amb el bronze. En -57 kg, Elona Demontfaucon va obtenir el bronze. També van pujar al podi Wendy de la Fuente amb la plata en -70 kg, i Sandra Thea Maria Herzum amb la plata en -78kg, categoria en la qual Amelia Sánchez i Maria Mas van aconseguir el bronze. Finalment, en +78 kg, Mariel Solís i Mireia Saavedra van completar la participació catalana amb dues medalles de bronze.

Cal destacar, a més, que el conjunt català va assolir la primera posició en la classificació per equips, posant de manifest no només el talent individual dels seus judokes, sinó també la solidesa i el bon moment col·lectiu del judo català. Aquesta edició reafirma el prestigi del Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona com una competició de referència, tant per la participació internacional com pel nivell esportiu exhibit, i posa en valor el gran moment del judo català en l’ àmbit estatal.

# SÚPER COPA D'ESPANYA DE BARCELONA



## LA JOIA DEL NOSTRE JUDO



# FORMACIONS I EXÀMENS GRAU DE JUDO



TEXT MIQUEL SABATER I JOSEP POUS  
FOTOGRAFIA FONTS FEDERATIU



La Federació Catalana de Judo i Disciplines Associades, a través del Departament de Formació (Exàmens i Cursos de Pas de Grau), va presentar telemàticament el dia 14/03/2026 els nous exàmens de pas de grau de 1r Dan a 6è Dan. Els exàmens presentats corresponen als models de la International Judo Federation i de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados. Aquesta última va crear una comissió per analitzar i explicar els nous continguts dels exàmens a les diferents federacions autonòmiques.

El representant i enllaç de la Federació Catalana de Judo i Disciplines Associades és Joaquim Hernández.

El dia 12/04/2026 es van realitzar els cursos de pas de grau de ne waza i nage waza al poliesportiu del Papiol. El curs es va desenvolupar seguint els nous temaris d'examen i va comptar amb una gran afluència d'aspirants a nous dans. Per tal de continuar explicant els nous temaris i el treball de la comissió de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados, el mateix dia també es va dur a terme un curs adreçat als professors, amb una participació molt elevada.

El dia 02/05/2026 es van realitzar els cursos de pas de grau de katas al Complex Esportiu Municipal La Mar Bella.

Finalment, el dia 20/06/2026 es van dur a terme els cursos de Mestres Nacionals per formar part dels tribunals d'examen previstos per al dia 11/07/2026.





TEXT GASPAR GAMISANS  
FOTOGRAFIA FONTS FEDERATIU



El Jiu Jitsu de competició català viu un gran moment d'expansió i creixement que mica en mica es va reflectint en el resultat.

En els darrers campionat d'Europa celebrats a Creta (Grècia), la Federació Catalana va estar representada per tres esportistes que van brillar a gran nivell.

En categoria U18 Jiu Jitsu Ne Waza, Genís Florenza del Dojo Mora va fer una meritòria competició perdent amb el representant d'Ucraïna en el primer combat, guanyant a l'italià en la repesca i caient finalment amb el representant de Romania.

En la mateixa categoria U18, però a lluita -52kg, la surienca Núria Álvarez assoleix una extraordinària medalla d'argent i per tant el sotscampionat continental davant la representant grega i campiona del món. Anteriorment s'havia desfet de les representants d'Itàlia, Romania i Bòsnia i Hercegovina. Núria Álvarez ostenta, durant l'últim any, un palmarès impressionant amb tres medalles de bronze i una d'or en tornejos internacionals a

més de l'or al Campionat d'Espanya i aquest sotscampionat Europeu.

Finalment en la categoria U21 Jiu Jitsu Ne Waza, la osonenca Júlia Beltran va demostrar el seu gran estat de forma revalidant la medalla de plata que ja va assolir el 2025. La Júlia va fer una impecable competició derrotant a les dues representants romaneses i la representant d'Itàlia amb molta claredat, i només va cedir a la final amb la representant francesa per punts en un combat molt igualat. Un gran colofó a una temporada on destaca entre d'altres, el campionat estatal assolit el passat gener a Madrid. La Júlia encara doncs el seu pas a l'absolut amb tota l'ambició.

Uns resultats que permeten augurar un futur brillant del Jiu Jitsu català i que ajudaran sense dubte a crear escola per anar aflorant nou talent

# Cicle Final de Judo

*BLOC ESPECÍFIC  
intensiu de juliol  
6 de juliol al 17 de juliol*

**vols ser mestre de judo ?**  
*tecnificació - esport inclusiu*



**FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO**

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU  
KENDO - WU SHU



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

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



# Baransu

número 1 : Ai Tsunoda



número 2 : José Manuel Cortés



# Baransu

# Baransu



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

La nostra eina per comunicar-nos, si vols expressar-te o col.laborar envia email a [revistabaransu@gmail.com](mailto:revistabaransu@gmail.com)



TEXT AXEL FORREITER  
FOTOGRAFIA FONTS FEDERATIU



El 17 i 18 de gener de 2026, l'Equip Català de Jiu Jitsu va disputar el Campionat d'Espanya de Jiu-Jitsu Absolut, U21 i U18 a Parla. Hi van acudir amb una de les delegacions catalanes més nombroses dels darrers anys amb més d'una vintena de membres entre competidors, tècnics i àrbitres.

El balanç esportiu va ser molt positiu. Van tornar a casa amb 10 medalles: 4 ors, 2 plataes i 4 bronzes. Cal destacar especialment el paper del sector femení l'equip, que va signar tots els ors, a més d'una plata i un bronze. En categoria sub-18, Genís Florença i Núria Álvarez van confirmar que el futur del Jiu-Jitsu a Catalunya es presenta sòlid i prometedor, amb dues actuacions excel·lents.

Més enllà dels resultats, cal posar en valor l'excel·lent ambient d'equip, amb un sentiment d'equip i companyerisme ente esportistes de clubs diferents, donant-se suport per rendir al màxim al campionat. Un esperit de cooperació i suport mutu que reforça el creixement col·lectiu.



Aquest any ha estat un dels més grans en èxits, però el vinent serà encara millor: els seus esportistes ja s'estan preparant i apunten molt amunt.

# DEFENSA PERSONAL



TEXT JOSÉ MANUEL GUIADO  
FOTOGRAFIA FONTS FEDERATIU



## QUÈ ÉS LA DEFENSA PERSONAL ?

La Defensa Personal és el dret natural i innat que ens permet repel·lir en el mateix moment qualsevol

agressió injusta. A la nostra Federació realitzem entrenaments cada mes sobre els tres tipus de defensa que tenim en el nostre programa: la defensa personal general, la defensa policial i la defensa de la dona.

La Defensa Personal, desenvolupada dins de la nostra federació, és un instrument de formació i aplicació física que comprèn un conjunt de coneixements, actituds, habilitats i tècniques corporals que ens permetran tant la pròpia protecció i defensa com altres tasques d'ajuda o protecció a tercers.

La nostra D.P. promou una autonomia personal, física i mental, en mètodes de prevenció, evasió, autodefensa i intervenció davant de situacions d'amenaça, conflicte o agressió, permetent-nos avaluar i saber què fer i actuar amb èxit, a curta o mitjana distància, amb els propis mitjans o amb material de suport (elements o armes), davant d'un o diversos adversaris, armats o no.

L'objectiu concret de la nostra D.P. és el coneixement de mètodes de prevenció, avaluació, estratègies i tècniques per possibilitar-ne un ús lícit en cas de necessitat.

D'acord amb el nostre Codi Penal, el practicant que utilitza els seus coneixements de Defensa Personal per repel·lir una agressió il·legítima contra la seva persona o béns, o contra altres persones o béns, està legitimat per fer servir aquestes tècniques.

## FONAMENTS DE LA DEFENSA PERSONAL OPERATIVA

Tant la legislació i normativa internacional com l'espanyola són clares en el fet que els agents encarregats de fer complir la llei han de posseir una formació adequada, permanent i contínua en tècniques d'autodefensa, protecció i intervenció i, concretant encara més aquest últim punt, en tècniques de detenció i tàctica operativa. Específicament, a la Instrucció 12/2007 de la Secretaria d'Estat s'especifiquen els comportaments dels agents en la pràctica de l'escorcoll, la detenció policial i la conducció de detinguts.

## QUÈ ÉS LA DEFENSA PERSONAL PER A LA DONA

La Defensa Personal per a la Dona és un instrument de formació i aplicació física que comprèn un conjunt de coneixements, actituds, habilitats i tècniques corporals que li permetran preveure, avaluar, saber què fer i, en conseqüència, actuar davant de situacions d'amenaça, conflicte o agressió.

De manera secundària, aquest coneixement servirà fins i tot per realitzar tasques d'informació, ajuda o protecció a terceres persones

# KENDO



TEXT ANNA MARTÍN SORRIBAS  
FOTOGRAFIA FONTS FEDERATIU



*El Mas Kendô 2026, celebrat a Cassà de la Selva els dies 22, 23 i 24 de maig, va reunir practicants de diferents clubs i nivells en un cap de setmana intens d'entrenament, convivència i intercanvi tècnic. Aquesta trobada, impulsada per José Manuel Alonso, 7è dan Renshi, i organitzada pel club AKIGI, va néixer amb la voluntat de crear un espai de formació de qualitat i d'intercanvi entre kendokes de diferents procedències. L'esdeveniment va destacar especialment per la presència de Lorenzo Zago-sensei, 7è dan Kyoshi, una de les figures de referència del kendô europeu, que va dirigir les sessions principals del seminari. A més, va comptar amb la participació del club Shudokan Narbonne, procedent de França, reforçant el caràcter internacional de la trobada, així com amb assistents arribats de diversos punts de l'Estat.*

*La visita de Zago-sensei va ser, sens dubte, el punt culminant del Mas Kendô 2026. El mestre italià va compartir els seus coneixements amb la claredat, el rigor i la proximitat que el caracteritzen, oferint una experiència d'alt nivell tant en els entrenaments tècnics com en els moments de reflexió sobre la pràctica del kendô. Al llarg de les diferents sessions es van promoure els valors de respecte, esforç, companyia i millora contínua que defineixen aquesta disciplina.*





TEXT ELISABET LÓPEZ ROCA  
FOTOGRAFIA FONTS FEDERATIU



El passat 18 d'abril es va celebrar la primera trobada federativa d'Aikido entre la Federació Catalana de Judo i D.A. (FCJyDA) i l'ACAC (Associació Cultural d'Aikido Catalunya), reunint sobre el tatami quatre mestres (dos de cada grup) i més de trenta aikidokes en una jornada marcada pel companyonia i l'esperit d'aprenentatge compartit.

Durant la sessió es van treballar diferents propostes tècniques i metodològiques, ambdues línies de treball ben marcades (Tamura i Kitaura), permetent als assistents practicar diferents maneres d'entendre i transmetre l'Aikido. La trobada va afavorir un ambient obert i enriquidor, on la pràctica es va convertir en un espai d'unió i diàleg a través del moviment.

Més enllà de l'aspecte tècnic, la jornada també va servir per reforçar vincles entre practicants i docents dels dos grups, destacant la importància de crear espais comuns que impulsin el creixement de l'Aikido a Catalunya. La diversitat d'enfocament dels mestres participants va permetre als assistents ampliar perspectives i aprofundir en aspectes relacionats amb la dinàmica, la sensibilitat i la connexió en la pràctica.

Aquest tipus de trobades reflecteixen el compromís de continuar construint una comunitat activa, propera i col·laborativa, on l'Aikido continuï sent un camí d'aprenentatge, respecte i evolució compartida. Al final de la sessió hi va haver una barbacoa on els practicants, en un ambient més distès, van intercanviar impressions i rialles.

Aquest tipus de trobades reflecteixen el compromís de continuar construint una comunitat activa, propera i col·laborativa, on l'Aikido continuï sent un camí d'aprenentatge, respecte i evolució compartida. Al final de la sessió hi va haver una barbacoa on els practicants, en un ambient més distès, van intercanviar impressions i rialles.

## Curs d'Aikido

(jornada **ACAC - FCJIDA**)

18 d'abril del 2026, de 10.00 a 13.30 h.

• Curs gratuït • Portar armes • Imprescindible estar assegurat

<p><b>JOAN RABELL</b> 6è Dan AIKIKAI 6è Dan RFEJYDA Mestre Nacional i Especialista Numerari</p> 	<p><b>JORDI GILBERT</b> 5è Dan AIKIKAI 3r Dan RFEJYDA Mestre Regional</p> 
<p><b>ÒSCAR GONZÁLEZ</b> 5è Dan RFEJYDA Mestre Nacional Delegat RFEJYDA Catalunya</p> 	<p><b>EUGENI FUSTÉ</b> 4t Dan AIKIKAI 4t Dan RFEJIDA Mestre Nacional President ACAC</p> 

**Barbacoa de Germanor SOLIDÀRIA**  
(preu 16 €, reserves i pagament per anticipat abans del 12 d'abril via Dium al Tel. 670 466 803 Eugeni).

**Gimnàs del CEIP EL COLOMER** C. Boscos, 18 - 06415 Diguets i Riells - Barcelona

Organitzat:    Col·labora:  

# CALENDARI ACTIVITATS JULIOL - NOVEMBRE

J U L I O L	ENSENYAMENT	Cicle final	06-07-26	Escola Catalana Esport (Esplugues de Llobregat) del 6 al 17 juliol	
	JUDO	Examen CN	11-07-26	C.E. Badia del Vallès	
	AULA PERMANENT	Joaquim Hernandez	18-07-26	Molins de Rei	Matí i tarda
	JUDO	Stage Internacional Portonovo	18-07-26	Sanxenxo	5 dies
	JIU-JITSU	Entrenament federatiu	18-07-26	Gimnàs Badia	De 9:30 a 11 hores
DEF. PERSONAL	Examen CN	18-07-26	Gimnàs Badia		
S E P T E M B R E	JUDO	Entrenament federatiu	05-09-26	Sant Ignasi	
	JUDO	Congrés Ciutat de Girona	10-09-26	Girona	3 dies
	JUDO	Campionat Catalunya Absolut	19-09-26	C.E. Badia del Vallès	
	AULA PERMANENT	Jesús Verano	a determ	a determinar	2 dies
	JUDO	Copa Catalunya Ne Waza	26-09-26	CEM Mundet	
	DEF. PERSONAL	Entrenament federatiu	26-09-26	Gimnàs Badia	De 9:30 a 11:30 hores
AIKIDO	Entrenament federatiu	26-09-26	Gimnàs Badia	De 11:30 a 13:30 hores	
O C T U B R E	JUDO	2a Copa Catalunya Absoluta	03-10-26	C.E. Badia del Vallès	
	JUDO	Copa Catalunya Cadet	10-10-26	El Vendrell	
	JUDO	Activitat Pre-Benj-Alev	17-10-26	El Papiol	
	JUDO	T.I. Memorial Raul Calvo Mixte	17-10-26	Cadis	
	DEF. PERSONAL	Entrenament federatiu	17-10-26	Gimnàs Badia	De 9:30 a 11:30 hores
	AIKIDO	Entrenament federatiu	17-10-26	Gimnàs Badia	De 11:30 a 13:30 hores
	JUDO	Copa Catalunya Júnior	24-10-26	CEM Mundet	
	JIU-JITSU	Entrenament federatiu	24-10-26	Gimnàs Badia	De 9:30 a 13:30 hores
	FORMACIÓ	Formació nage waza i Formació ne waza	25-10-26	a determinar	
JUDO	Entrenament federatiu	31-10-26	Sant Ignasi		
N O V E M B R E	JUDO	Copa Catalunya Infantil	07-11-26	El Vendrell	
	DEF. PERSONAL	Entrenament federatiu	07-11-26	Gimnàs Badia	De 9:30 a 11:30 hores
	AIKIDO	Entrenament federatiu	07-11-26	Gimnàs Badia	De 11:30 a 13:30 hores
	FORMACIÓ	Formació Katas i Membres tribunal	08-11-26	a determinar	
	JUDO	Activitat Benjamí i Pre-Benjamí	14-11-26	El Papiol	Matí
	JUDO	Entrenament federatiu	14-11-26	El Papiol	Tarda
	JUDO	2a Copa Catalunya Júnior	21-11-26	CEM Mundet	
	JUDO	2a Copa Catalunya Kyus	28-11-26	C.E. Badia del Vallès	
JIU-JITSU	Entrenament federatiu	28-11-26	Gimnàs Badia	De 9:30 a 13:30 hores	
D E S E M B R E	JUDO	2a Copa Catalunya Infantil	12-12-26	El Vendrell	Matí
	JUDO	Judoxics	12-12-26	El Vendrell	Tarda
	DEF. PERSONAL	Entrenament federatiu	12-12-26	Gimnàs Badia	De 9:30 a 11:30 hores
	JIU-JITSU	Entrenament federatiu	12-12-26	Gimnàs Badia	De 11:30 a 13:30 hores
	JUDO	Examen CN Judo	19-12-26	C.E. Badia del Vallès	

## ELS NOSTRES SUPORTS



# JUDO INCLUSIU - MIRADES

TEXT SUSANNA PARRA

FOTOGRAFIA SUSANNA PARRA



Encara recordo, ara fa ja 14 anys que en una escola em vaig enfrontar per primer cop en la meua carrera professional, a treballar amb dos alumnes TEA (en aquella època anomenats “autistes”), tot i que ara la nova nomenclatura sigui EA.

Mai havia interactuat amb infants dins de l'espectre i tot era molt nou per a mi.

En el moment de conèixer-los, alguna cosa va explotar dins del meu cap, una sensació de voler saber i voler connectar amb ellxs.

Com a persona inquieta i curiosa que sóc, vaig buscar formacions de tot tipus (sobretot en l'àmbit de l'educació física i l'esport) i vaig tenir la sort de poder trobar persones que em van acompanyar a aprendre moltíssim sobre ells.

Cada dia era un nou repte per a mi, però a mi em motivava més i més.

Amb el pas dels anys, he anat treballant a diferents llocs i sempre he tingut la sort de poder compartir estones amb infants dins de l'espectre, tan profunds com més lleus.

Per sort, el destí em va posar al davant una persona que em va explicar que es feia un projecte juntament amb la Universitat Ramon Llull, de la pràctica del judo amb infants TEA. Vaig tenir la sort de poder assistir a una classe i més afortunada vaig ser, quan em van oferir formar part d'aquest projecte. Tot un regal per a mi, ja que en el meu dia a dia, sempre interactuava amb infants dins de l'espectre.

Podria dir que porto aquests 14 anys treballant amb infants TEA i sempre he intentat anar aprenent més i més sobre ells.

Ja sabem que no hi ha dos infants iguals, doncs de la mateixa manera, no hi ha dos TEA iguals.

Sempre que explico la visió del món dels infants TEA, agafo d'exemple una imatge del cel amb els seus estels i la lluna, per tal que puguin verbalitzar com ho veuen. En contrapartida, els hi poso una imatge de la “nit estrellada” de Vincent Van Gogh per explicar com veuen el cel els infants TEA. Aleshores comencen a entendre'ls i a empatitzar una miqueta més amb ells i a incloure'ls més en les seves rutines.

I així, la mirada, és el què ens diferencia d'aquestes persones tan especials que conviuen amb nosaltres i que cada vegada estan més presents.

La mirada d'aquestes personetes és la base per tal de poder connectar amb ells des del primer moment.

Com a federació, volem obrir la mirada per acollir a aquestes persones i altres neurodivergències o capacitats diverses, creant una xarxa de clubs als que els hi oferirem la formació i l'acompanyament necessari per poder acollir dins de l'esport a totes aquestes persones.

Volem iniciar aquest projecte amb ganes i amb persones que tinguin la mateixa mirada que puc tenir jo envers a totes elles.

La inclusió i la integració son presents en la nostra federació.



## Crònica del Campionat de Catalunya Ne-Waza Francesc Talens 2026

TEXT FONT FEDERATIVA  
IMATGES FONTS FEDERATIU

El passat 23 de maig de 2026, el CEM Mundet de Barcelona va acollir una nova edició del Campionat de Catalunya Ne-Waza Francesc Talens, una de les competicions de referència del calendari català per als especialistes en judo a terra. Organitzat per la Federació Catalana de Judo i Disciplines Associades, l'esdeveniment va reunir judokes de diferents clubs catalans en una jornada marcada per la tècnica, la intensitat i el respecte als valors del judo.

Des de primera hora del matí, el pavelló va presentar un gran ambient competitiu. Els participants van demostrar un elevat nivell tècnic en les diferents situacions de ne-waza, amb nombroses accions de control, immobilització, estrangulacions i luxacions executades amb precisió. Els combats van destacar per la igualtat entre els competidors i per l'alt grau d'especialització que requereix aquesta modalitat del judo.

El torneig, dedicat a la memòria de Francesc Talens, continua consolidant-se com una cita imprescindible per als amants del treball de sòl. La competició va permetre als esportistes posar en pràctica els seus coneixements tàctics i tècnics en un format que cada any guanya més seguidors dins del judo català.

Més enllà dels resultats esportius, la jornada va ser una oportunitat per fomentar la convivència entre clubs, compartir experiències i continuar impulsant el desenvolupament del ne-waza a Catalunya. Entrenadors, àrbitres, voluntaris i familiars van contribuir a l'èxit organitzatiu d'una competició que manté viu el llegat de Francesc Talens i el seu compromís amb la promoció del judo



### Assamblea federativa juny 2026

La Federació Catalana de Judo i Disciplines Associades tanca la temporada 2025-2026 amb una valoració molt positiva.

Durant el curs s'han impulsat nombroses activitats en els àmbits de formació, graus, competicions, arbitratge i disciplines associades.

Centenars de judokes han participat en exàmens de cinturó negre, cursos de titulació i seminaris tècnics. El calendari competitiu ha registrat una elevada participació i excel·lents resultats esportius.

La revista federativa ha continuat donant visibilitat a l'activitat dels clubs, mentre que l'arbitratge ha mantingut els seus estàndards de qualitat.

Gràcies a tots els clubs, tècnics, àrbitres i esportistes per fer-ho possible.

federeu totes les categories

*I serem  
més forts i  
fortes!*



**FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO**

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU

KENDO - WU SHU

# El valor del treball en equip



**Laia Fernández i Joan Rojo**

ENTRENADORS NACIONALS DE JUDO

## Opinió

■ Aprendre dels altres és una virtut que en una societat individualitzada i competitiva com la nostra es fa difícil. Tots volem ser els millors fent el que fem, i sabem que ens hem de rodejar d'especialistes i professionals perquè els nostres projectes funcionin.

A molts de nosaltres, a l'escola, institut, universitat, a la feina... ens han fet treballar en grup. De fet el Pla Bolonya, implantat en els últims anys a les universitats europees, basa bona part de les seves tasques d'ensenyament i aprenentatge en el treball de grup a partir d'activitats cooperatives. S'acaben les classes magistrals i el professor o professora passa a ser un assessor o facilitador dels aprenentatges.

Malauradament, aquest mètode de treball de grup sovint s'acaba convertint en un repartiment de tasques entre els components del grup i així es perd l'objectiu d'aquest sistema de joc. El treball en equip és molt més que un repartiment de tasques, treballar en equip requereix conèixer els punts forts i febles dels companys i companyes. Tots i totes en tenim de molt forts i que cal esbombar amb força, i de no tan forts que caldrà acceptar i buscar-hi solucions. Ningú és bo en tot, i és important ensenyar a descobrir el talent de cadascú.

La recompensa més gran del treball en equip és que els projec-



ARXIU PARTICULAR

La recompensa més gran del treball en equip és que els projectes són molt més fàcils d'aconseguir

tes són molt més fàcils d'aconseguir i cadascuna de les persones de l'equip té el mateix valor i el mateix grau de compromís, no hi ha líders. La jerarquia desvirtua les possibilitats i les potencialitats de les persones que estan per sota del primer graó, que entenen o suposen que mai seran tan bons com el que tanca la piràmide i ja no es permeten superar aquell nivell. Això no vol dir que en un equip d'esportistes no hi hagi d'haver un líder, hi ha de ser, és l'entrenador o entrenadora. Com diu en Xesco Espar, els equips es lideren amb el cor, contagiant la passió per allò que fas.

Però dirigir un equip és qüestió

de l'equip de treball, i en aquest tots som iguals, totes les aportacions de cadascuna de les persones que formem aquest equip tenen el mateix valor.

És sorprenent la quantitat de coses que podem aprendre de les altres persones, de fet, la majoria d'aprenentatges apareixen després que alguna persona t'hagi dedicat una estona a ensenyar-te'ls, i com que no sabem de qui podem aprendre és important no jutjar aquells que comparteixen espais o moments amb nosaltres perquè en qualsevol moment ens sorprendran amb alguna cosa brillant.

Cal parar bé l'orella perquè en qualsevol moment pot sorgir el miracle. Intercanviar els rols dins el tatami de judo és un exercici divertit i als nens i nenes els agrada sentir-se escoltats. Totes aquelles tasques que han d'ensenyar a algun company o companya queden molt més interioritzades i fomenten la seva autoestima.