Jonglerie avec ballon : booster le bien-être et la confiance en soi

Date : Mercredi, 29 Janvier, 2025
La jonglerie avec ballon, ou « freestyle football », allie sport, créativité et bien-être. Elle offre de nombreux avantages, tant sur le plan physique que mental. En plus de développer des compétences techniques, cette pratique améliore la concentration, la gestion du stress et la confiance en soi.



[1]

Qu'est-ce que la jonglerie avec ballon ?

La jonglerie avec ballon consiste à manipuler un ballon de manière fluide et maîtrisée pour réaliser des figures impressionnantes. Ce sport combine des éléments de danse et de football, nécessitant une grande coordination, une concentration constante et une solide créativité.

Les bienfaits de la jonglerie avec ballon pour le bien-être

- **Réduction du stress et de l'anxiété**

La pratique de la jonglerie avec ballon permet de se libérer des préoccupations quotidiennes. Comme le souligne Andreas Cetkovic, expert du CIJF : « Quand tu fais du freestyle, tu es complètement immergé(e) dans l'instant présent. Tu oublies ce qui te stresse, car tu te concentres uniquement sur la réussite de ton mouvement. » L'aspect hypnotique de la pratique, couplé à l'effort physique, aide à réduire les pensées anxieuses et crée un environnement propice à la détente et à la pleine conscience.

- **Amélioration de la confiance en soi**

Maîtriser des mouvements de plus en plus complexes renforce la confiance en soi. « La confiance en soi vient de la réussite des tricks, c’est-à-dire des mouvements réalisés avec le ballon. Chaque progrès dans l'apprentissage de nouveaux mouvements contribue au développement personnel. De plus, le fait de se produire sur scène devant un public et d’affronter le regard des autres booste la confiance », explique Andreas Cetkovic. À mesure que l’on améliore ses compétences, on gagne en assurance et renforce l’estime de soi.

- **Développement de la concentration**

La jonglerie avec ballon sollicite constamment la concentration. Pour exécuter les figures avec précision, il est nécessaire de maintenir une attention visuelle et mentale soutenue. « Le fait de devoir maîtriser un mouvement avec un ballon te pousse à être concentré(e) à 100%. Tu ne peux pas faire autrement », explique Andreas Cetkovic. Cet entraînement mental peut aussi être transféré à d'autres domaines de la vie, comme le travail ou les études, où la concentration est essentielle pour réussir.

Comment débuter la jonglerie avec ballon ?

Si vous souhaitez vous lancer dans la jonglerie avec ballon, commencez par des gestes simples et pratiquez régulièrement. Comme le recommande Andreas Cetkovic : « Prends ton temps, répète les mouvements et sois patient(e). C'est ainsi que tu progresseras. » Les débuts peuvent sembler difficiles, mais chaque effort compte et chaque progrès renforce la confiance en soi.

La jonglerie avec ballon : un outil thérapeutique

Cette discipline peut être utilisée comme un outil thérapeutique. « Pour moi, c’est très

thérapeutique. Je pense que les professionnels de la santé peuvent recommander cette pratique, car elle allie sport et activité physique intense. Un entraînement rigoureux est nécessaire pour atteindre la performance, et cela forge un mental d'acier. De plus, la jonglerie avec ballon peut être bénéfique dans des thérapies pour la gestion du stress et l'amélioration de la motricité », affirme Andreas Cetkovic. La concentration, la créativité et l'effort physique associés à cette pratique en font une forme d'art qui pourrait être intégrée dans des contextes thérapeutiques, comme l'art-thérapie, pour aider à gérer des émotions négatives et renforcer la santé mentale.

En conclusion

La jonglerie avec ballon est une activité complète, bénéfique pour la gestion du stress, le développement de la confiance en soi et l'amélioration de la concentration. Elle permet de créer un équilibre mental et physique tout en étant ludique. Que ce soit pour réduire l'anxiété ou progresser personnellement, la jonglerie avec ballon est une discipline accessible à tous. Comme le dit Andreas Cetkovic : « Plus tu pratiques, plus tu te sens bien dans ta tête et dans ton corps. » Alors, pourquoi ne pas essayer la jonglerie avec ballon et découvrir par toi-même tous ses bienfaits ?

URL source:https://jeuxarchives.francophonie.org/actualites/jonglerie-avec-ballon-booster-bien-etre-et-confiance-en-soi