

# "Det er et spørgsmål om at være 100 procent fokuseret"

**Stephan Hansen har** med sine 22 år allerede indtaget toppen af podiet til gentagne Verdensmesterskaber og Europamesterskaber. Historien om hans storhed begynder på noget så ydmygt som en mark foran barndomshjemmet i Nagelsti, hvor han udstyret med en skive, en bue og en vilje til at blive ved indtil skuddene blev sublimt præcise, fik trænet sig op til et uforligneligt verdensklasseniveau – i en tilmed meget ung alder

SØNDAGSAVISEN  
FRITIDSNYT

Rikke Folm Berg  
rikke@fritidsnyt.dk



"Det er sådan set min storebrors skyld det hele," begynder Stephan Hansen sin fortælling om, hvordan det gik til, at han blev professionel bueskytte med et imponerende generalieblad som vinder af skiftevis VM og EM samt af flere omgange udnævnt til Årets Bueskytte i World Archery.

En aldrende genbo til storebrorens kammerat introducerede de to 11-årige drenge til at skyde med bue, de begyndte at træne i en klub – og så fattede 7-årige lillebror interesse for de store drenges leg.

"Jeg skulle selvfølgelig også prøve," fortæller Stephan Hansen.

Sådan kan det hele været så tilfældigt. I hvert fald når det gælder, hvordan ting begynder. Men ikke med, hvordan de tager fart. Der er det ikke tilfældigheder, der råder. Men målrettethed, dedikation og – i Stephan Hansens tilfælde – en udtalt vindermentalitet.

"Jeg har et stærkt vindergen. Jeg hader at tabe," siger Stephan Hansen.

**II "Jeg kan godt lide, at min indsats alene afgør, om jeg vinder eller taber."**

Så han blev ved med at træne, indtil han, efter de tre første år med mange tabte kampe, overhalede sin storebror og siden også sine øvrige konkurrenter.

## Buen i hænderne hver dag

Bueskydning blev Stephan Hansen altoverskyggende interesse.

"Som 7-årig var der selvfølgelig meget, der interesserede mig, men bueskydning faldt mig så naturligt, så jeg blev ved og ved med at øve mig, og derfor kom det langsomt til at fylde al min fritid," fortæller han.

Stephan Hansen blev desuden ansporet af de sejre, han vandt. Først vandt han over en ét år ældre modstander, så vandt han Sjællandsmesterskabet, så begyndte han at sætte rekorder, kom til større stævner, blev en del af først juniorlandsholdet, siden seniorlandsholdet. Det gik slag i slag.



"Når adrenalinen pisker rundt i kroppen, føler du, at du bevæger dig, men du sanser i virkeligheden bare kroppen ned i nogle afgørende små detaljer," siger bueskytten Stephan Hansen.

Han øvede tre-fire timer om dagen, og det gør han stadig. Plus deltog i konkurrencer i weekenden - i Tyrkiet, Polen, Italien, Tyskland, Kina, USA – og det gør han også stadig. I 2017 deltog Stephan Hansen i 27 konkurrencer rundt om i verden. På den måde går ikke én dag, hvor buen ikke er i Stephan Hansens hænder, enten for at træne eller deltage i en konkurrence. Forskellen på før og nu er, at han ikke længere er en juniorskytte på vej op, eller en seniorskytte på toppen af sin karriere, men en professionel bueskytte, der lever af de pengepræmier, som han inkasserer, når han igen og igen bliver nummer et.

"Jeg tror, at det er min fordel, at jeg stille og roligt har bygget det op," siger han og uddyber:

"Jeg er ikke startet som en 15-årig, der lige har vist sig at have et heldigt talent. Jeg er bare blevet ved."

## God til at koble af og på

Måske er det også derfor, at Stephan Hansen flere gange undervejs har haft et niveau, hvor hans alder har skullet indhente hans kunnen. Han blev f.eks. dygtig nok til landsholdet, inden han blev gammel nok til at rejse ud i verden. Men som 14-årig kom han på landsholdet.

"Det første stævne med landsholdet var i Polen, og det

var god læring i, hvordan man opfører sig, når man rejser med et landshold," fortæller Stephan.

For der blev pjattet og udfordret grænser, som det hører sig til alderen. Men alkohol var forbudt, så der skulle findes på andre måder



Stephan Hansen har trænet et utal af timer på marken foran sit barndomshjem.

at have et ungdomsliv på, hvor der var plads til både at have det sjovt og opnå gode resultater med sin sport. Den løste de store teenageknægte sådan her:

"Jeg havde to gode venner på landsholdet, og vi havde set 'Jackass' (et TV-program, hvor unge mænd lader sig udsætte for ulække og halsbrækkende ting og sager, red.), så vi prøvede f.eks. engang at lime hinanden sammen. Vi lavede alle mulige skøre ting," fortæller Stephan og tilføjer:

"I den alder handler det om, at man skal have det sjovt med det, man laver."

Så det havde de, både inden- og udenfor banen, og for Stephan Hansen blev bueskydningskarrieren tæt forbundet med både familielivet, idet hans forældre engagerede sig i hans sport og f.eks. rejste med på flere af turene, og ungdomslivet, idet det blev her han fandt sine venskaber. Men selvom han og hans venner lavede fjollede ting mellem konkurrencer, så formåede han at være hundrede procent fokuseret, når han befandt sig i selve konkurrencen.

"Jeg er god til at koble af og på," siger han.

Så når han stod med buen, indtrådte den fuldstændige mentale fokusering, som er en nødvendighed, når selv den mindste minimalt forkerte bevægelse kan sende pilen

på de afgørende millimeters afveje.

## Styr på adrenalinen

Ifølge Stephan Hansen kræver det både den rette fysik og mentalitet at vinde i bueskydning. Det oplevede han især i 2011, da han som 17-årig igen var i Polen, denne gang for at deltage i sit første VM.

"Vi skulle gå 10-15 minutter fra hotellet og ud til banen, fordi det var hurtigere end at vente på bussen. Det skete der noget med mig. Jeg blev nervøs. Mine øjne begyndte at flimre. Jeg kunne ikke fokusere. Et eller andet var underligt. Jeg blev nervøs for, hvordan skulle jeg fokusere på skiven, og den tanke gjorde mig endnu mere nervøs. Min træner mente det var stress. Jeg undrede mig over det. For jeg syntes ikke, at jeg havde en grund til at have det sådan, for jeg havde ikke de store forventninger. En halv time før konkurrencen, gik det over, og så vandt jeg faktisk sit første VM. Jeg har ikke oplevet noget lignende siden," fortæller Stephan Hansen.

Men oplevelsen gjorde, at han erfarede, at han er i stand til at få styr på adrenalinen og finde fokus igen, selvom nervositeten løber løbsk.

"Det der gør sporten svær er, at det er en kombination af det fysiske og mentale. Det er ikke nok at være en god skytte, man skal også kunne håndtere sin nervøsitet. Det gælder om at registrere nervositeten og gå med den i stedet for at kæmpe imod den, ellers kan man ikke holde en masse kilo og samtidig ramme præcist," forklarer han.

Men jo ældre man bliver, jo bedre lærer man at håndtere sig selv, påpeger han. Og udfordringerne skifter hele tiden karakter. Man kan blive nervøs, når man gerne vil vinde, men man kan også opleve et pres, når man skal forsvare de titler, man har vundet. Det oplevede Stephan Hansen, da han i 2013 skulle forsvare sin VM-titel:

"Jeg følte, at jeg havde en titel, som jeg kunne tabe. Men så sagde min træner til mig: 'Du kan ikke tabe noget, du allerede har vundet', og det hjalp mig," fortæller Stephan Hansen.

"Hvert eneste stævne skal vindes, ikke genvindes."