

# Pressehåndteringsmanual: Dansk Skytte Union

Følgende råd kan bruges af eliteskytter ifm. pressehåndtering 1) før, 2) under og 3) efter et LIVE-interview.

## 1) FØR INTERVIEWET

### • Lav en Q&A-manual

Vær på forkant med journalisten. Lav en liste over de spørgsmål som du kunne forestille dig at blive spurgt om. Svar derefter på spørgsmålene for på denne måde ikke at blive overrumplet under interviewet. **Forvent de værste spørgsmål**, så bliver du ikke overrasket. **Husk ALDRIG at blive ophidset!** Heller ikke hvis journalisten spørger om noget så fjernt fra sporten som eksempelvis våbnenes rolle i bandekrigen i København.

### • 'Løft sløret'

Journalisten vil sikkert spørge ind til din målsætning ved næste store turnering. **Forbered et konkret svar, som du kan stå inde for.** Hvis du vælger den nemme løsning og siger "et resultat jeg kan være tilfreds med", så kan du risikere du at journalisten bliver ved med at bore.

Du ved godt, hvilket niveau du normalt skyder på så sig helt konkret, hvor grænsen fra tilfreds til skuffet går (resultat- eller placeringsmæssigt). Hvis du eksempelvis siger: "Ved de sidste par turneringer har jeg skudt X points, så det håber jeg at kunne gøre igen", så er du konkret samtidigt med, at du ikke pålægger dig et yderligere forventningspres. **Overvej hvad sportsentusiaster vil høre fra dig og aflever derefter et budskab som stiller dem tilfredse** (målsætning, ambitioner, tilfredshedsgrad m.m.).

### • Find dine 'dårlige medievaner'

Du kan drage nytte af at **interviewe dig selv i spejlet eller måske få en fortrolig ven til at interviewe dig.** Stil de samme spørgsmål, som er på ovennævnte liste. Du kan have alle de rigtige svar og gøre alle de rigtige ting, men når du først har et kamera på dig, ændrer tingene sig. Det er godt at være forberedt.

Ved at øve dig finder du ud af, om du har dårlige medievaner (eksempelvis om du siger meget "øøøøøhhhhh" før dine svar, om du har en tendens til at bevæge arme og ben uroligt mens du snakker eller noget helt fjerde). **Når du kender dine dårlige vaner, kan du gøre noget ved dem.**

### • Tag medieinteressen som et skulderklap

Tag medieinteressen som en positiv oplevelse. Det er skulderklap, en bonus og intet andet. **Medierne er der IKKE for at lægge præstationspres på dig.** De er der fordi, du er blandt de bedste skytter vi har i Danmark, og de vil gerne have et indblik i din sport og dig som atlet. Du behøver ikke bevise noget ekstraordinært for mediernes skyld. Du har allerede bevist dit værd gennem dine præstationer. Husk det!

### • Varm op! (lige før interviewet)

For at være helt klar til et live-interview er det vigtigt at "varme op", så stemmen ikke knækker undervejs. **Klargør stemmen** ved at tale i forskellige tonelejer: sig en sætning med gradvis overgang fra dyb til høj stemme. Sig sætningen igen fra høj til dyb stemme. Gentag øvelsen indtil du føler dig klar.

Ved at **skære grimasser** bliver ansigtsmusklerne varmet op. Herved undgår du 'ticks' (hoppende nerver eksempelvis i øjenlågene) eller anden uheldig mimik. **Se dig selv spejlet** og sørg for **gå på toilettet** inden du går på, så du slipper for at se uintelligent eller lidende ud på live tv.

**Tag dybe indåndinger gennem næsen og pust ud gennem munden.** Dette bringer pulsen ned.

## 2) UNDER INTERVIEWET

### • Tænk både verbal og non-verbal kommunikation

Ekspertter mener, at kun 7% af kommunikationen er verbal, mens det non-verbale udgør hele 93%. Mht. det non-verbale har 38% at gøre med stemmen (tonefald, tonalitet, volumen, m.m.) og 55% at gøre med kroppen (mimik og kropssprog). **Den nonverbale kommunikation er altså altafgørende for, hvordan du opfattes på tv.** Dette kan som sagt øves foran spejlet.

Når du bliver interviewet af en journalist, bør du...

- **IKKE have noget i hænderne med mindre det har et formål** (eksempelvis dit våben).
- give dig selv muligheden for at **drikke vand UDEN brus**, som giver opstød!
- **være dit naturlige selv!** Det bliver afsløret på fjernsynet, hvis du påtager dig en rolle. Husk dog at **være 'levende'**.

(STEMME)

- **"stick to the script"** (jf. Q&A-manual)
- **lytte til spørgsmålet og tænke dig om:** Hvad skal jeg svare? Skal jeg svare overhovedet?
- **tale som til en ven** (pas dog på med at være på fornavn med journalisten).
- **IKKE blive for teknisk og bruge fagudtryk.** Folk ved generelt ikke meget om skydning, men pas på med at tale ned til folk. Det kan være en fin balance.
- **brug eksempler.** Herved gøres det, du siger håndgribeligt (husk ovenstående balance).
- **tale langsomt og tydeligt** (pas på tempoet ikke er for langsomt så du virker uintelligent).
- bruge en **dyb og rolig stemmeføring**, hvilket skaber tillid og troværdighed.
- **tale kort og præcist** (undgå klicher og floskler).
- **tale sandt** (uden at tale over dig).
- **IKKE frygte gentagelser.** Brug dem i stedet bevidst, eksempelvis når snakken falder på målsætning.
- **UNDGÅ at tale monotont** (husk pauser). Variation i stemmen skaber dynamik og opmærksomhed.
- **UNDGÅ at være sarkastisk, ironisk eller arrogant** (stor regional forskel mht. opfattelse).
- **UNDGÅ at være selvhøjtidelig.** Jo mindre selvhøjtidelig, desto mere troværdig.
- **UNDGÅ at tale i passiver. Tag ansvar:** "JEG synes, at det gik godt/skidt fordi..."
- **IKKE tage journalistens ord i munden** ("stick to the script").
- **IKKE lade dig afbryde, men omvendt heller ikke selv afbryde journalisten.**
- **huske at du IKKE behøver svare på alt** (jf. bandekrig-eksemplet). **Glid af stille og roligt.**

(KROP)

- **finde en passende grimasse** (er du tilfreds eller skuffet med din præstation?).
- tænke over din kropsholdning. Eksempelvis virker korslagte arme usympatisk og lukket. Husk at **mimik og kropssprog skal hænge sammen.** **Brug hænderne** når du taler, da dette styrker argumentationen og giver interviewet dynamik.
- **holde øjenkontakt** uden at nedstirre journalisten. Dette udstråler sikkerhed og troværdighed.
- **ALDRIG kigge direkte i kameraet** (dette udstråler usikkerhed).

## 3) EFTER INTERVIEWET

Netværk og gode kontakter er vigtigt i dag. Hvis du har haft en god oplevelse så **bevar kontakten og den gode relation til journalisten.** Du kan **gøre journalisten opmærksom på din næste store sportslige udfordring og måske aftale et eksklusivt interview** i den sammenhæng. **Journalister elsker nemlig eksklusive historier.** Herved er du jo også mere tryk ved personen, som skal interviewe dig, og derfor vil du måske også åbne dig selv mere i efterfølgende interviews. Win-win!