

Soovitused kergejõustikukoondislastele:

Meediaga suhtlemine ja sotsiaalmeedias suhtlemine

Kergejõustikukoondiste infopäev 2017
Maris Lindmäe, EOK

Meediaga suhtlemine on tippspordlase töö lahutamatu osa, sest:

- Sportlase jaoks on see võimalus:
 - luua/aiendada oma fännibaasi
 - paista silma sponsoritele
 - osaleda ala populaarsuse tõstmises
- Ajakirjanikel on huvi / vajadus Sinu tegemisi kajastada

Meediaga on vaja suhelda:

- Võistluse eel, ajal ja järel
 - Sh suure õnnestumise või ebaõnnestumise korral
- Treeningperioodil
- Vigastuse korral
- Erakorralises situatsioonis (meeskonn vahetus vms)
- Mõne kolmanda sündmuse raames

5 kuldset meespead

1. Ole kättesaadav

- See on Sinu enda huvides
 - Oled nähtav
 - Kui Sina ei räägi, siis räägib keegi teine Sinu eest
- Vajadusel lepi kokku, kes Sinu lähikonnast võtab Sinu kontaktisiku rolli meedia- ja muude päringute vahendamisel ja selekteerimisel
 - See inimene peab olema usaldusväärne, alati operatiivselt kättesaadav, oskama meediaga suhelda ja kiiresti reageerima
 - Selles rollis võib olla ka alaliit – palun anna oma soovist sel puhul alaliidule teada
- Vastamata kõned, sms-id, meilid tasub vastata
- Vali intervjuuks sobiv aeg
- Kui Sa ei taha rääkida, siis nii ütlegi, aga kindlasti üttele

2. Ole tähelepanelik

- Jäta meelde ajakirjaniku nimi ja kanal
- Küsi, millest juttu tuleb
- Vajadusel (ainult erakorralistes situatsioonides) küsi oma tsitaate enne ilmumist näha
 - Lepi see kokku **kohe**, enne kommentaari andmist
- Riietus – koondise vorm
- Taust – mis jääb Sinu selja taha ja kõrvale

3. Mõttele ja pea silmas

Enne intervjuud:

- Mõttele läbi, mida Sa **tahad** öelda
- Mõttele läbi, mida Sa **ei taha** öelda
- Sõnasta oma eesmärgid, ole realistlik
 - Kui mitte, mõtleb ajakirjanik ise välja
- Pea nõu treeneri, tiimi, alaliidu, nõustajatega
- Pea kinni nõ locker-room code'ist
- Kui jõuad, harjuta enne kõva häälega

3. Mõttele ja pea silmas

Intervjuu ajal jälgi oma kehahoiakut:

- Istudes nõjatu kergelt ette
- Seistes kaks jalga tugevalt maas või üks jalg natuke teise ees
- Võldi nihelemist ja kõikumist
- Võldi käte ja jalgade ristamist
- Vaata otsa ajakirjanikule, mitte kaamerale ega mikrofonile

3. Mõttele ja pea silmas

Intervjuu ajal:

- Tele- või raadioreporterilt küsi vahetult enne intervjuu algust, mis on esimene küsimus, ja mõttele oma vastus läbi, kuniks tehnikat seatakse
- Võta iga küsimuse järel väike paus mõtlemiseks
- Täpsusta, kui küsimus oli ebaselge
- Vasta ühele küsimusele korraga
- Ole positiivne, tunnusta (konkurente, olusid, treenerit, meeskonda, korraldajad vms)
- Tunneta oma vastutust koondise ja ala ees

3. Mõttele ja pea silmas

Intervjuu ajal:

- Kasuta täislauseid
- Ära räägi ennast vaikuses sisse
- Jää endale kindlaks
- Öeldut tagasi võtta ei saa

4. Ole aus

- Valetades kaotad usaldusväärset
- Hämmamine suurendab huvi
- Eitav vastus küsimusele ei tähenda, et lugu jääb tulemata
- Sul on õigus mitte vastata kõigile küsimustele

5. Käitu ajakirjanikuga hästi

- Ole viisakas
- Pea kinni oma lubadustest
- Pea kinni kellaaegadest
- Ära unusta, et Sul on õigus kõigile küsimustele mitte vastata

Küsimused, mis tasub enda jaoks lahti mõelda

Enne võistlust:

- Kuidas tunne/vorm on?
 - Kas vigastus annab veel tunda?
- Kuidas võistluseks valmistunud oled?
- Mis su eesmärk on?
- Mis tulemusega rahule jääd?
- Mida konkurendist tead? Kuidas konkurendi võimalusi hindad?
- Kas kodumaal / kodustaadionil / kodupubliku ees võistelda on parem või halvem?

Pärast võistlust:

- Kuidas läks? / Kuidas tunne on?
- Kuidas ise rahule jäid? Võistluse ja kohaga.
- Kirjelda võistluskäiku.
- Mis õnnestus / Mis vea tegid? Miks?
- Mis oli võistluses kõige raskem moment?
- Kas tagantjärele mõeldes oleks teinud midagi teisiti?
- Mida Sa nüüd edasi plaanid teha?

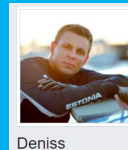
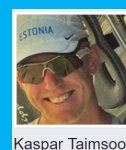
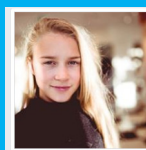
Kui võistlus ebaõnnestub:

- Kogu kiirelt mõtteid
- Sõnasta oma seisukoht:
 - Hinnang oma võistlusele
 - Ebaõnnestumise sisu ja põhjus
 - Edasised tegevused
- Kui vajad hetke emotsioonidega toimetulekuks, palu ajakirjanikult natuke aega

Sotsiaalmeedia

Facebook, Insta, Snap jt

- Kõik on avalik info ja meedial on õigus vabalt kasutada
- Erista oma isiklik konto ja sportlaskonto
- Kinnita sportlaskonto ametlikuna ära:



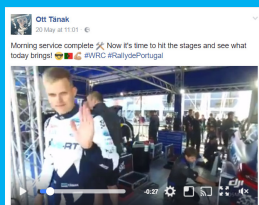
Mida postitada?

Infokanal ja lisaväärtus fännile, ajakirjanikule ja sponsorile:

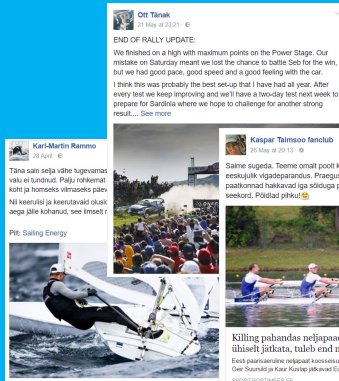
- Tekstid, fotod, videod
 - Jooksvad uudised
 - Tulevad / käimasolevad võistlused
 - Kiired tulemused
 - Kommentaarid võistlusele
 - Analüüsid
 - Sponsorite näitamine ja tänamine
 - Ühiskondlik tegevus, fun, meelelahutus jne
- Uuri ka teiste sportlaste sotsiaalmeediakanaleid ja leia oma stiil

Mõned näited inspiratsiooniks

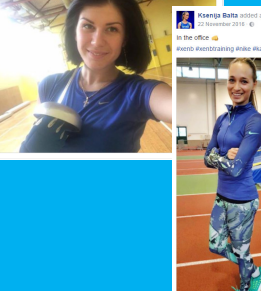
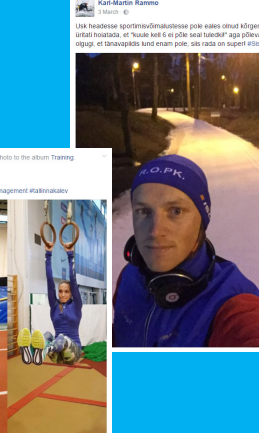
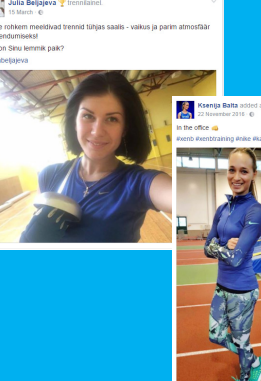
Võistluse ootus



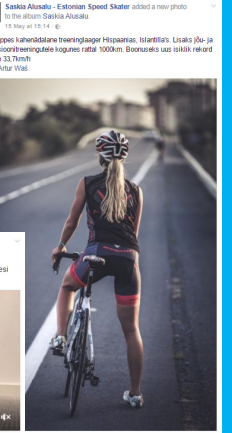
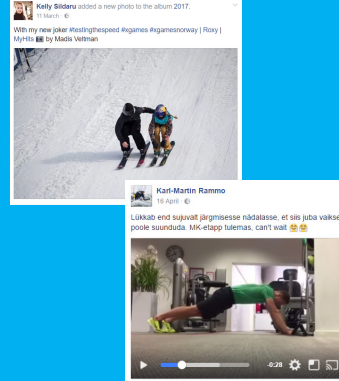
Võistluse analüüs



Treeningud



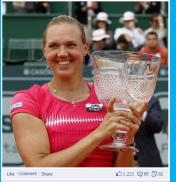
Treeningud



Võidud


Julia Beljeva **Feeling fantastic in** Legnano
12 February

Raske, kuid IMELINE päev!
Suured tänud toetajatele ja treenerile. Väga mõnus tunne praegu, et minu ja minu treeneri pingutused ei ole tühi asi!
Aitab ka kõigile neile, kes on muhuse uskunud ja minu kõrvalt sõnastanud. Hoolimata sellest, kas rüütl on nautinud ja kasutas kutseme rmg või sinna libeduse pisart... See more



Katy Sildaru added a new photo to the album 2017.
27 March

What a feeling! #RuslanWorldchampion #KrasnayaMontana | MyHills | Faction film #By Sander Iveri



Muud spordikarjääri uudised

Karl-Martin Rammo
3 May at 21:34

Noni! baby I'm back! Maailma edetabeli top 10 🏆 Olen ka otsa pidi tagasi kodus, keskendun selja taastusravile ja mõlen vakselt vakselt ka kodus jaid märjaks teha.

PLUET RACING - MEN - LASER - HONOLULU 1 MAY 2017	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Rank	Name	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time
1	Mattias Nilsson	00:08	00:08	00:08	00:08	00:08	00:08	00:08	00:08	00:08	00:08	00:08	00:08	00:08	00:08
2	Urooja Arno Ojamaa	00:09	00:09	00:09	00:09	00:09	00:09	00:09	00:09	00:09	00:09	00:09	00:09	00:09	00:09
3	Urooja Arno Ojamaa	00:10	00:10	00:10	00:10	00:10	00:10	00:10	00:10	00:10	00:10	00:10	00:10	00:10	00:10
4	Markus Niemi	00:11	00:11	00:11	00:11	00:11	00:11	00:11	00:11	00:11	00:11	00:11	00:11	00:11	00:11
5	Dirk Beckstein	00:12	00:12	00:12	00:12	00:12	00:12	00:12	00:12	00:12	00:12	00:12	00:12	00:12	00:12
6	Hannu Mäkelä	00:13	00:13	00:13	00:13	00:13	00:13	00:13	00:13	00:13	00:13	00:13	00:13	00:13	00:13
7	Andi Kivimäe	00:14	00:14	00:14	00:14	00:14	00:14	00:14	00:14	00:14	00:14	00:14	00:14	00:14	00:14
8	Kari Kivimäe	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15	00:15
9	Andi Kivimäe	00:16	00:16	00:16	00:16	00:16	00:16	00:16	00:16	00:16	00:16	00:16	00:16	00:16	00:16
10	Kari Kivimäe	00:17	00:17	00:17	00:17	00:17	00:17	00:17	00:17	00:17	00:17	00:17	00:17	00:17	00:17
11	Andi Kivimäe	00:18	00:18	00:18	00:18	00:18	00:18	00:18	00:18	00:18	00:18	00:18	00:18	00:18	00:18
12	Andi Kivimäe	00:19	00:19	00:19	00:19	00:19	00:19	00:19	00:19	00:19	00:19	00:19	00:19	00:19	00:19
13	Andi Kivimäe	00:20	00:20	00:20	00:20	00:20	00:20	00:20	00:20	00:20	00:20	00:20	00:20	00:20	00:20
14	Andi Kivimäe	00:21	00:21	00:21	00:21	00:21	00:21	00:21	00:21	00:21	00:21	00:21	00:21	00:21	00:21
15	Andi Kivimäe	00:22	00:22	00:22	00:22	00:22	00:22	00:22	00:22	00:22	00:22	00:22	00:22	00:22	00:22
16	Andi Kivimäe	00:23	00:23	00:23	00:23	00:23	00:23	00:23	00:23	00:23	00:23	00:23	00:23	00:23	00:23

Markus Niemi **Markus Niemi**
12 March at 11:01

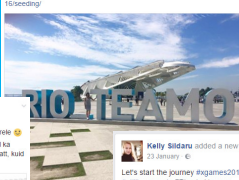
Markus Niemi **Markus Niemi**
12 March at 11:01

Markus Niemi **Markus Niemi**
12 March at 11:01

Teelolek


Julia Beljeva
3 May at 21:34

Sei nähtavahetused kolumb. Brasilia Rio de Janeiro naiste epeevehikluse MK-etapp.
Täna on kavas individuaalturniir eestlased. Minu ja Sinu saame tänu kõrgel kohal maailma eestlaste saame ohe homse võitumise.
Tulumused: <http://www.fencingworldwide.com/~competitio/93-16/teelolek>



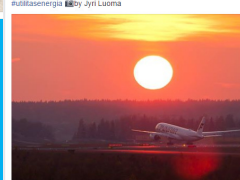
Karl-Martin Rammo
22 April

Ag madet määrgima minna! Ait ei mitte sin kinnangama, vaid merile. Minu esimest... Hyyesit ikk on soke aasta esimeste olidat: kus mu ka treener Rein kaasa on. Teiseks, see on mu kümnesit Hyyesit regatit, kuid esimest korst. kus lendati Eestist sinna okeerikogel! Ukkel!



Katy Sildaru added a new photo to the album 2017.
23 January

Let's start the journey #tagames2017 #aspenn #coastal | Finnil | nullitasenergi | #By Jyri Luoma



Inspiratsioon ja väärtused

Katy Sildaru added a new photo to the album 2017.
23 April

Your body is the reflection of your soul #workout #bodyfitness #fitnessgirl | Arigato Spordiklub | Finnil



Julia Beljeva
23 April at 16:57

Maigil sõelalt südat soendavat. Sport on tähtis aga perekond on kõige olulisem! Või mis Sinu arvad? #JuliaBeljeva



Karl-Martin Rammo
22 April

Täna on puhta spordi päeva ja Ulehoone lõppeva NBA põhikoogaja puhul on sookit mul telega jagada ühe lugu.
Nagu teate, oia olen die hard NBA fänn - aasta oli sila 2012 ja lähenemas oli minu esimese olümpia, milleni oli ca 2 kuud aega. Sei jauniku hommikul helises kell 6 mul uksekell. Usun, et dopingikontrolli inimesed on sel hetkel ajal neljand-nägemis unustad ja veidi segasuses sportisid, et mis need ni vara üles see!...
Tõki korral oli aga vähe teisi. Nimelt oli just se... See more



Katy Sildaru added a new photo to the album 2017 - with Henry Sildaru.
10 April

Never look down on someone unless you're helping them up #helpinghands #whitecard #wtfits | Irony | Finnil | #By Jake Tera



SPORDIN PUHTALT!

Ühiskondlik panus

Julia Beljeva with Eesti Olümpiaalmeeste
6 April

Koostöökasvise vastu sekkumiseks ei pea su keel olema sama terav kui mõök. Pisut lähkest sõnavat, südamlikust naerustusest ja abivahis sõbrast: hoo! maha, atid ja sead mitte ainult taseel päevani - vaid aastaringest. Kui soovid oma panuse anda, jaga pilli ja alla sõnumiga kaugemate jõuat <http://www.eok.ee/infot/valige-kaardi-panu/>. See more



Karl-Martin Rammo in Vilmi.
12 May at 05:52

Elle oli au oma koduvallas, Viimsis avada koos Käitleri ja Mammuga Estonian after FX Sailing teamist healegevuslikku teatjookku, mille eesmärk on loetada liikumispõlme kaotanud lapsi. Kuid ka sinna turmed, et kja noor võiks omada võimalust teha sead, mis ja hing hailsib, mitte misda teha lubab, siis palun helista samaselt arvule numbril 900 7777 annetades 76.



Kaspar Taimsoo fencub
20 November 2016

Hei Hei! Alasid on Eesti spordiaasta parimate rahvahälletus. Anna kindlasti häki ka oma lemmikute pool. Minu häälid said Mart Seim, Võrkpalli rahvusmeeskond, Saska Alusaku ja Marti Killing. Ja mis kõige lähisam-Olen Olümpiaalmeeste!



Aasta spordiaasta hääletus 2016 | Eesti Olümpiaalmeeste
2016. a. Eesti eesveemotorsportidele taastand etikas. Raamo Hääletusgruppi õnnesta 2015 hoopil võita hääletustele. (03-40) so meelata kuu ka. Euroopa meeskond! 0306-00

Vaba aeg

Karl-Martin Rammo
8 May 2012

Very good idea after the match :)




Julia Beljeva
10 May at 12:59

Sport ja päikese reedid! #EestiOlümpiaalmeeste #JuliaBeljeva



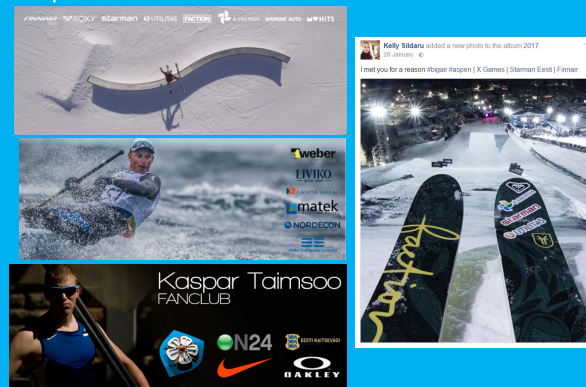
On Tanak
24 Hours for family and back to work tonight



Sponsorid



Sponsorid



Mida kindlasti mitte postitada

- Kõik, mida ei tahaks nt ajalehe esiküljelt näha
- Kõik, mida Sa kunagi kellelegi otse näkku ei ütleks
- Kõik, mis on siseasi („must pesu“) ja võiks esmalt klaarida omakeskis
- SEST: sportlane on avaliku elu tegelane ja eeskuju

Sa oled avalikkuse tähelepanu all.

Suhtlemine meediaga, fännidega ja sponsoritega on tippportlase töö.

Ajakirjanik on Sinu koostööpartner.

Sotsiaalmeediakanalid on Sinu enda meediakanalid fännidele, ajakirjanikele ja sponsoritele.

Ole eeskuju.