

Чеклист подготовки к интервью

Смыслы и посылы

- Сформулируй 2–3 ключевые мысли, которые хочешь донести (о результате, борьбе, будущих целях).
- Придумай короткую благодарность: команде, тренеру, болельщикам, организаторам.

Сложные вопросы

- Подготовь спокойный ответ на 1–2 неудобных вопроса (поражение, ошибка, конфликт). Используй схему: «Что случилось + Чему научился + Что дальше».
- Научись переводить провокацию на позитив: «Это опыт, сейчас я сосредоточен на...»

Контекст и детали

- Освежи в памяти цифры, ключевые моменты, тактические решения гонки/матча/выступления. Сухие факты звучат убедительно.

Внешний вид и окружение

- Проверь экипировку: логотипы спонсоров видны, форма чистая, никаких лишних надписей.
- Убери всё лишнее из кадра (если интервью онлайн): мусор, отвлекающие предметы, включи свет.

Язык тела и голос

- Сделай 3 глубоких вдоха и выдоха перед стартом.
- Вспомни про осанку: плечи расправлены, подбородок параллелен полу.
- Настройся на диалог, а не на допрос: лёгкая улыбка и зрительный контакт.

Формат «на бегу» (flash-интервью)

- Подготовь одну ёмкую фразу-эмоцию сразу после финиша (заготовка спасает, когда нет сил думать).
- Не бойся паузы в 1–2 секунды — лучше выдохнуть, чем тараторить.