

METODICKÉ LISTY

Ako sa stať dobrým moderátorom

TEXT: Doc., PhDr. HELENA ČERTÍKOVÁ, HLASOVÁ PEDAGOGIČKA VŠMU ■ FOTO: PIXABAY.COM, ARCHÍV NOC

Pracovníci kultúrnych a osvetových zariadení sú neraz aj moderátormi akcií, na ktorých sa organizačne podieľajú. Spoločenských, kultúrnych, oficiálnych aj menej oficiálnych podujatí je veľa a bez moderátora sa nezaobídu. Práve on je hosťiteľom programu, on sprístupňuje jednotlivé jeho časti a informuje o nich, on sprevádza a prepája jednotlivé čísla, tmelí rôznorodé vystúpenia do jednoliateho celku, on určuje celkový charakter podujatia a – ako správny hosťiteľ – vytvára príjemnú atmosféru. A to je neľahká úloha. Ako sa na moderovanie čo najlepšie pripraviť, respektíve na akých základoch postaviť kurzy moderovania, záujem o ktoré stále rastie?





Ešte pred pár desiatkami rokov zastával rolu moderátora konferencier (v rozhlas) či spíker (v televízii). Jeho úlohou bolo pripraviť si a interpretovať dopredu napísaný text, pričom autorom bol často niekto iný. V rozhlasu či televízii text prečítal, pri verejných vystúpeniach tiež, prípadne sa ho naučil naspamäť a predniesol ho. V každom prípade bola jeho úloha viac-menej interpretačná. Potreboval k nej v prvom rade dobré „technické vybavenie“ (príjemný hlas, bezchybnú výslovnosť, kultivovaný rečový prejav a celkovo príjemné vystupovanie).

V súčasnosti chápeme úlohu moderátora oveľa širšie. Ako už spomínaný hosťiteľ a sprievodca programom by mal mať okrem interpretačného vybavenia, teda rečových a hlasových dispozícií, aj osobnostnú výbavu. Jeho výkon stojí na jeho vzdelanosti, sčítanosti, na celkovom rozhlade, na jeho záujme o všetko, čo sa vo svete deje, na jeho pohotovosti, zmysle pre humor, na jeho komunikačných schopnostiach, na jeho záujme o ľudí a radosti z možnosti zhovárať sa s nimi. Ako vidno, rola moderátora je v súčasnosti oveľa komplexnejšia. Pokúsme sa teda aspoň stručne zosumarizovať to najhlavnejšie, čo sa skrýva pod pojmom dobrý moderátor.

- V prvom rade je dôležité, aby bolo moderátorovi dobre rozumieť – veď dobrá zrozumiteľnosť je prvoradým predpokladom akejkoľvek komunikácie. Preto by mal mať moderátor znelý hlas a bezchybnú artikuláciu.
- Dôležité je aj jeho celkové vystupovanie. To, ako stojí, ako sa hýbe, ako gestikuluje, aký kontakt s publikom vie nadviazať.

- K moderátorskej výbave nepochybne patrí aj kultivované, neošúchané vyjadrovanie, bohatá slovná zásoba a jazykový cit.
- Užitočné je, keď moderátor dobre ovláda techniku čítania. Často sa totiž stáva, že svoje vstupy alebo informatívne časti v rámci nich číta, a tak je dôležité, aby aj čítané texty dokázal sprostredkovať zrozumiteľne, prirodzene a príhovorovo.
- Veľmi dôležité je aj to, aby bol pohotový a schopný rozprávať voľne, bez napísanej predlohy. Voľný prejav je oveľa autentickjší a atraktívnejší, preto by sa mu mal v rámci moderátorskej prípravy venovať, skúšať si ho, aby nadobudol verbálnu pohotovosť a vnútornú istotu. Všetky spomínané zložky sú dôležité a patria k moderátorskej výbave, preto sa každej z nich budeme venovať podrobnejšie.

TECHNIKA HLASU A REČI

Ludský hlas (jeho znelosť, farebnosť), spôsob, ako s ním v procese reči narábame, a napokon aj presná a zvukovo vyvážená artikulácia sú veľmi dôležitými nositeľmi toho, čo zabezpečuje celkovú zrozumiteľnosť prejavu a navyše vytvára o človeku prvý dojem. Spôsob reči a farba hlasu vzbudzuje okamžite u prijímateľa sympatie alebo antipatie. Preto je pre moderátora technika reči nesmierne dôležitá.

Prvoradým predpokladom kvality reči je dobre ovládať svoje dýchanie. Správne dýchanie je základom

kvality hlasu a reči. No nielen to – je aj základom istoty. Ak ovládneme princípy správneho dýchania a osvojíme si ich, stane sa dych naším spojencom. Pomôže odbúrať napätie, upokojiť trému, stres a maximálne sa sústrediť na moderátorský výkon. Zamerajme sa preto na základné predpoklady správneho dýchania a priblížme si zopár cvičení, ako si ich osvojiť.

■ Dýchanie

Na to, aby dych mohol byť moderátorovi dobrým spojencom, potrebuje nadobudnúť isté kvality:

- pred začatím prejavu aj počas rečových prestávok by mal byť dych pokojný, plynulý, rovnomerný; prostredníctvom ovládania dychu možno ovplyvniť aj trému, stres alebo nadmernú únavu;
- spôsob nádychu má byť ľahký, pružný, rýchly, a pritom dostatočne hlboký;
- nádychy by počas prejavu nemali byť počuť;
- potrebné je s dychom istý čas vydržať, aby sme na jeden výdych dokázali povedať dlhší úsek textu. Na to je potrebné zabezpečiť, aby reč prebiehala na dychovej opore, ktorá celý proces výdychu (a teda aj hovorenia) spomaľuje.

Zmienime sa o spomínaných podmienkach správneho dýchania jednotlivo a podrobnejšie.

■ Plynulosť a upokojenie dychu

Ak spozorujeme, že sa náš dych pri tréme zrýchľuje a prestáva byť pravidelný, usilujeme sa o jedno: vedome ho spomaliť a prehĺbiť:

- Pomáha predstava hlbokého vdychovania niečoho veľmi príjemného, napríklad vzduchu po daždi, živicovej vône ihličnatého lesa, rozkvitnutej lúky... môžeme si sami evokovať podobné predstavy. Dôraz treba pritom klásť nielen na nádych, ale aj na kvalitný, pomalý výdych!
- Pri výdychu sa dostatočne uvoľníme predstavou, ako keby sme počas neho trochu zvädli. Práve pomalé, plynulé vydýchnutie pomáha spomaliť a upokojiť dych celkovo.
- Sústredenie na rytmus pomalého pokojného nádychu a najmä výdychu dosiahneme po chvíli celkové upokojenie a skoncentrovanie.

■ Pružné, ľahké nádychy

V toku reči je veľmi dôležité, aby sa človek dokázal nadýchnuť rýchlo, ľahko, a pritom dostatočne hlboko. Dýchanie musí zostať za každých okolností pružné, asi tak, ako to je pri plávaní. Práve preto sa plávanie na udržanie správneho dýchania veľmi odporúča. Rýchle, ľahké nadýchnutie možno dosiahnuť veľmi jednoducho: akýmkoľvek pohybom. Každý pohyb, každé gesto (najmä gesto do výšky a do šírky) pomáha dobrať rýchlo a ľahko dych, pričom nepotrebujeme doberať nijaký vzduch navyše. Na uvedomenie si tohto faktu stačí zopár jednoduchých cvičení.

- Ľahké, rýchle, a pritom nepočítateľné nadýchnutie dosiahneme za pomoci predstavy, že nás niečo náhle poteší alebo prekvapí. Pri tejto predstave si telo samo doberie dych, a to veľmi rýchlo.
- Predstavme si, že sa za niečím naťahujeme (napríklad oberáme jablká, vešiame bielizeň, trháme kvety), a imaginárne si to vyskúšajme. Náš nádych nebude ničím iným ako načiahnutím (pomyselné odtrhnutie jablka) a výdych uvoľnením ruky do pôvodnej polohy. Pri výdychu si pomôžeme hláskami Š, S, B a neskôr jednoduchými slovami, napríklad vyslovovaním čísloviek. Tak si lepšie uvedomíme koordináciu nádychovej a výdychovej fázy. Postupne môžeme túto výdychovú fázu predlžovať.

■ Nepočítateľnosť nádychu

- V toku reči možno nepočítateľný nádych dosiahnuť nadýchnutím nosom aj ústami zároveň. Tento spôsob zabráni „lapaniu po dychu“ cez otvorené ústa (taký spôsob je hlučný, rušivý a hlasivkám škodí, lebo ich vysušuje) a zároveň je aj dostatočne rýchly (čo cez nádychy zatvorenými ústami nemožno celkom dobre zabezpečiť). Pri nádychu si predstavíme, že chceme vzduch piť alebo sať. Cez pootvorené ústa cítime prúd studeného vzduchu. Nikdy nenaberáme zbytočne veľa vzduchu „do zásoby“.

■ Dychová opora

Zachovávanie pružiackej dychovej aktivity počas výdychu (a teda aj reči) podporuje to, že hlas je znely, bez sprievodného prídychu. Prostredníctvom dychovej opory spomaľujeme výdychový prúd, čo umožňuje výdychom šetriť, a tak vydržať hovoriť dlhší čas bez prestávky.

- Pocit dychovej opory si najlepšie uvedomíme pri rozpažení rúk do šírky (akoby sme chceli vyletieť). Toto gesto nás prirodzene „nadýchne“. Chvíľu hovoríme hlásky S, prípadne Š alebo M v predĺženom znení počas rozpaženia a až po chvíli ruky vraciame do východiskovej polohy. Snažíme sa fázu návratu rúk spomaľovať.
- Obmenou tohto cvičenia je počas vydychovania rotovať s rozpaženými rukami okolo vlastnej osi istý čas (3 – 5 pomalých otočiek). Neskôr možno počas cvičenia pridať sprievodné hlásky S, Š, M.
- Pre kontrolu dĺžky výdychu si pomôžeme hlasným počítaním: na jeden výdych počítame do desať, neskôr do dvadsať, tridsať, štyridsať a možno aj päťdesiat. Číslovky hovoríme plynulo ako jeden súvislý text. Dobré je pohybovať sa počas reči, akoby sme leteli po priestore, alebo sa točiť okolo vlastnej osi. To zabráni stuhnutosť dychového svalstva. Dávame pozor, aby sme nedvíhali plecica, skôr si uvedomujeme rozširovanie spodnej časti hrudného koša. Pomôže predstava, že máme široký elastický opasok, ktorým počas nádychu odtlačíme spodné rebrá do šírky.

Treba mať na pamäti, že každý pohyb pomáha načriť do dychových rezerv a prirodzene dobrať dych! Preto sa netreba brániť pohybu. Platí to najmä vo chvíľach, keď cítime, že nám dych nestačí. Vtedy v žiadnom prípade nemôžeme „stuhnúť“ a dúfať, že tak dych dlhšie vydrží. Naopak, práve v tom momente je potrebné otvoriť sa v geste, napríklad sa oprieť dlaňou o pult, urobiť väčšie gesto, vyvinúť protitlak napríklad zatlačením nohy o dlážku, skrátka, urobiť akýkoľvek prirodzený pohyb. Pohyb nás dychovo zaktivizuje a tak dokážeme aj dlhšiu vetu dopovedať.

■ Hlasové dispozície

Hlasové danosti sú individuálne, dostali sme ich „do vienká“. Sú výsledkom stavby a súhry nášho hlasového a rečového ústrojenstva. Napriek tomu však môžeme vyznenie hlasu v určitom smere pozitívne ovplyvniť. Dôležitým momentom je to, aby sme dbali o hlasovú hygienu a zabráňovali všetkému, čo by mohlo hlasivkám škodiť.

■ Hlasová hygiena

Aby hlas znel čisto, treba sa vyvarovať každého prepínania hlasu. Krik, hlasné vyspevovanie v zafajčenom prostredí či rev na športových podujatiach vedie k zachrípnutiu, ktoré môže prejsť do chronického. Pri zachrípnutí v dôsledku choroby si treba dopriať hlasový odpočinok, aby sa hlasivky mohli dobre zotaviť. Ak sa – napriek hlasovej indispozícii – nedá moderovaniu vyhnúť, pomôže jedine: minimálne zatažovať hlasivky a maximálne prekresľovať a zvýrazňovať artikuláciu. Potrebné je dbať o dostatočný príjem tekutín, ktoré neдрáždia hrdlo. Na hlas nepriaznivo pôsobia veľmi studené a najmä sytené nápoje. Sú agresívne a dráždia hlas. Aj priveľa ostrého mentolu hlasivky skôr vysušuje. Na hlas nepriaznivo pôsobia aj arašidy, priveľmi kyslé nápoje a najmä fajčenie.

■ Základné pravidlá tvorby hlasu

Predovšetkým treba dbať o to, aby sme mali správne dýchanie dostatočne vžitú. Aby hlas dobre znel, musí byť opretý o dych. Inak v okolí hrtana vznikne zbytočný, hlasivky unavujúci pretlak vzduchu. Dôležité je mať pri tvorbe hlasu maximálne uvoľnené a otvorené hrdlo. Hrdlo pri reči nesmieme vnímať! Ak si ho počas hovorenia uvedomujeme, znamená to, že v okolí hlasiviek vznikol nadbytočný tlak, pri ktorom sa namáhajú. Hlas nikdy vedome nedeformujeme, netlačíme ho nasilu do vyšších alebo nižších polôh, nepriškrucujeme ho, netlačíme naň. Tento spôsob hlasivkám škodí a pri hovorení na mikrofón je mimoriadne zvukovo nepríjemný. Pri reči by sme mali mať pocit, že hlas vychádza z bránice, nie z hrdla.

Aby interpretácia vyznievala príjemne a aby adresátov zaujala, treba venovať pozornosť vonkajšej technike (rozhovorí sa), ale aj vnútornej technike (vnútorne sa

naladiť, nabudiť, pripraviť). Obidve sú veľmi dôležité a sčasti sa aj prekrývajú – nálada a pocit, s ktorým sa moderátor publiku prihovára, sa dajú veľmi dobre identifikovať. Veľmi dôležité je, aby sa moderátor pred vystúpením pozitívne naladil, mal chuť komunikovať s obecenstvom, tešil sa naň. Vždy treba zo seba „vydolovať“ dostatok energie a chuti podeliť sa s informáciami. Hlas tak získa vnútorné zaujatie a poslucháča lepšie „vtiahne“. Snažme sa nielen o vonkajší, ale aj o „vnútorný úsmev“. Hlas tak nadobudne lesk, istú „svietivosť“. Adresát počuje, že sa tešíme možnosti komunikovať s ním.

Pri moderovaní, najmä pri používaní mikrofónu, netreba kričať. Celkom postačí komorné znenie hlasu, aké používame v súkromí. Adresát tak bude mať pocit, že sa prihovárame práve jemu, a bude nás lepšie a pozornejšie vnímať.

Všetko, čo hovoríme aj čo čítame, hovoríme s „ťahom“ k obecenstvu. Všetko niekomu v predstave smerujeme. Tak poslucháč s nami získa lepší myšlienkový kontakt.

Vždy si treba uvedomovať obsah! Práve obsah a celková nálada, v ktorej sa nesie, určujú, ako bude znieť hlas. Preto pri moderovaní treba obsah nevyhnutne vnímať a prispôbiť sa mu. Pracujeme pritom aj s náladou a atmosférou, v ktorej by sa malo niesť celé podujatie.

Rovnako dôležité je, aby si moderátor uvedomoval, kto je jeho adresátom, a prispôbil mu svoje moderovanie. Živoiálny, veselý tón hlasu nesedí pri moderovaní oficiálnych akcií, oficiálny, strohý tón nedobro pôsobí pri neformálnych podujatiach. Treba mať cit pre kontext.

Tolko k základom práce s hlasom. Aj ten, kto nemá od prírody krásny hlas, môže veľa zachrániť tým, ako s ním pracuje. Ak hlas zbytočne neprepína, nedeformuje, dbá o správne hlasové návyky a hlasovú hygienu, jeho znenie bude prijateľné. Nedostatky v hlasovej farebnosti prekryje zaujímavý obsah a myšlienková originalita. Ide len o to, neublížovať zbytočne svojmu hlasu a vedieť si technicky aj psychicky pomôcť.

Cvičenia

- Jemne pohmkávame s predstavou, akoby sme niečo zvažovali, súhlasili, nesúhlasili, boli prekvapení, tešili sa z niečoho... Pery by sme pri tom nemali mať veľmi stisnuté, skôr jemne našpúlené, akoby sme sa chystali niekomu poslať na diaľku bozk. Zvuk v našej predstave nevzniká v hrdle, ale sa opiera o pery a rozochvieva ich. Ak sa ich dotkne, cítime jemné chvenie. To znamená, že ústna dutina je do rezonancie zapojená. Týmto spôsobom si môžeme pospevovať jednoduchú melódiu.
- Privoniavame veľmi dobrému jedlu, na ktoré sa tešíme. Radosť z toho, ako nám bude chutiť, vyjadríme hláskou mmmm. Neskôr si predstavíme, že máme ústa plné niečoho, čo nám veľmi chutí. Prežúvajúc pokračujeme vo zvuku, ktorý vyjadruje uspokojenie z dobrého jedla.
- Veľmi vhodným hlasovým (a zároveň dychovým) cvičením je jemné „nazivovanie“ (akoby sme chceli

zívnuť, no súčasne to zakrývali) a nakoniec hlasné rozzívanie. Týmto sa uvoľnia a súčasne rozrezonujú steny hrdlovej a ústnej dutiny.

■ Artikulácia

Ak má artikulácia pôsobiť profesionálne a najmä byť zrozumiteľná, musí byť presná a vyvážená. To znamená, že samohlásky aj spoluhlásky vyslovujeme s rovnakou vnútornou energiou. Keby bola artikulácia opretá predovšetkým o spoluhlásky, vyznievala by reč napäto a ostro. Samohlásky by nemali dostatočný artikulačný priestor, v toku reči by zanikali. Naopak, keby boli spoluhlásky veľmi povolené a výslovnosť sa opierala o samohlásky, reč by pôsobila veľmi mätko, ležérne, slová by strácali jasné kontúry, strácala by sa celková zrozumiteľnosť. Preto je potrebné, aby všetky hlásky boli zreteľné, na svojom mieste. Spôsob artikulácie je do istej miery vrodený: artikulačná energia, napätosť, pohotovosť, či na druhej strane, artikulačná povolenosť a spomalenosť súvisia s anatomickými dispozíciami aj s temperamentom človeka. Artikuláciu však na rozdiel od hlasového zafarbenia možno korigovať cieľovými cvičeniami, ktoré ju spresňujú a vyvažujú. Uvedieme najdôležitejšie z nich. Aj keď niektoré vyzerajú komicky, sú veľmi účinné.

Cvičenia

- V predstave, že sa pozeráme do zrkadla, striedame vyplazenie jazyka, široký úsmev a bozk.
- Hľadáme a skúšame paletu zvukov, ktoré sme schopní vylúdiť iba pomocou artikulačných orgánov – teda bez hlasu (vibrovanie perami, frkanie, mľaskanie, krochkanie, cmukanie). Zapájame striedavo všetky artikulačné orgány, zvuky varírujeme. Postupne sa rečové orgány prekrvia a pripravujú na výkon.
- Artikuláciu môžeme veľmi rýchlo naštartovať aj tak, že si počas čítania alebo hovorenia ľubovoľného textu zahryzeme do hánky ukazováka, alebo si vytvoríme inú artikulačnú prekážku (zahryzeme do korkovej zátky, hrubšej fixky...). Nejde o silu zahryznutia, ale predovšetkým o to, aby nám bolo napriek artikulačnej bariére rozumieť. Artikulačne sa tak „nastavíme“ na oveľa väčší výkon. Keď prekážku odstránime a pokračujeme v čítaní, zistíme, že sa nám artikuluje oveľa ľahšie a pohotovejšie.
- Ak je artikulácia z rôznych príčin povolená, padnutá, je vhodné vytvoriť si počas čítania protitlak. Môžeme napríklad ľahko odtláčať dlaňou hranu stola alebo pevnejšie stlačiť pero, ktoré držíme v ruke. Artikulácia sa tak prirodzene spevní a spresní. Podobne postupujeme, ak máme v texte krkolomné slovo – spevnením a vytvorením protitlaku si pri jeho výslovnosti pomôžeme a nezavážame.
- Ak sme, naopak, veľmi napätí a naša výslovnosť je príliš ostrá, snažíme sa ešte pred výkonom v štúdiu pomaly plynulo vydýchnuť, akoby sme boli balónom, z ktorého vyfučal všetok vzduch. Vnútorné aj

artikulačné napätie sa tým zmierni. Taktiež dbáme o to, aby naša reč bola splývavá. Čítame aj hovoríme s predstavou, že jedno slovo vteká plynulo do druhého.

Dotkli sme sa základných cvičení, ktoré moderátorovi pomôžu, aby počas svojho vystúpenia nezapasil s dychom, aby jeho hlas znel voľne, zvučne a aby vyslovoval zreteľne a presne.

Dych, hlas a reč sú vzájomne prepojené. Bez dostatočnej dychovej opory nemôže hlas znieť zvučne a pevne. Artikulácia musí byť tiež podporená dostatočnou dychovou oporou. Hlasové znenie si možno upevňovať a ozvučovať energickou výslovnosťou niektorých hlások. Jedno je však isté: treba venovať istý čas rozcvičeniu. Platí to najmä vtedy, keď nie sme zobudení, sme unavení alebo nám je zima. Často postačí jednoduché tiché pospevovanie si.

Ak vieme, kde sú naše nedostatky, môžeme pracovať na tom, aby sme ich odstránili. A ak poznáme svoj rečový typ, môžeme si zostaviť svoju vlastnú artikulačnú rozcvičku, ktorá pomôže. Potrebujeme spevniť dýchanie? Získať viac vnútornej energie, pevnosti, dynamiky? Alebo potrebujeme skôr, aby náš prejav vyznieval mäkšie, kultivovanejšie, aby sa prihováral? Na každý problém existuje riešenie, ktoré nám pomôže nedostatky zmierniť.

Hlavným predpokladom však je venovať rečovým cvičeniam a hlasovej hygiene stále pozornosť. Tréning sa vyplatí. Pomôže v situáciách zvýšeného stresu, vo zvládaní nečakaných situácií aj v celkovom kultivovaní prejavu.

REČ TELA – MIMOVERBÁLNA KOMUNIKÁCIA

Prvý dojem o moderátorovi vytvára už spôsob, akým prichádza na pódium a aký postoj zaujme pred svojim výstupom. Reč tela: teda postoj, chôdza, výraz tváre, očný kontakt, gestikulácia – to všetko môže vhodne podporiť moderátorov prejav a hrať v jeho prospech, ale takisto môže pôsobiť natolko rušivo, že ho adresáti neprijmú. Preto je potrebné, aby moderátor dokázal pracovať aj s neverbálnou zložkou prejavu vedome, aby ju poznal, vedel využívať vo svoj prospech – a tým aj v prospech celého podujatia.

■ Postoj

Moderátorov postoj by mal byť pevný, vystretý, no v žiadnom prípade nie kŕčovitý. Pri státi pomôže predstava, že nohy pevne stoja na zemi, akoby to boli korene, ktorými vrastáte do zeme. Sústavné prenášanie váhy iba na jednu nohu a prekrižovanie nôh automaticky vedú k oslabeniu dychu. Takisto nedobre pôsobí rozpačité pohybovanie do strán, lepšie je vykročenie smerom dopredu, k divákovi. Pohyb je potom dostredivý, koncentrovaný, pôsobí isto.

Plecia sú vystreté, no pritom voľné. Pomôže predstava, ako keby niekto cez ne prehodil ťažký zamatový plášť, ktorý zabraňuje ich vyhrbovaniu a dvíhaniu – skôr ich pomyselný plášť veľmi jemne zatláča dozadu.

Hrdlo je tiež absolútne voľné. Bradu nedvíhame dohora, ani nám neklesá – pozeráme sa priamo pred seba. Pomôže predstava, že nás niekto veľmi jemne dvíha za temeno nahor. Tak získame vznosný, vznešený, no pritom voľný pocit. V istom napätí však držíme koreň chrbtice a spodné medzirebrové svaly. Pomôžeme si pocitom, že máme široký elastický opasok okolo drieku, ktorý pri nádychu odtlačíme do strán. Pomyselný opasok pri reči jemne povolujeme, no nikdy by sme nemali stratiť pocit istej opory v oblasti drieku a koreňa chrbtice. To dovoľuje, aby sme s dychom pružne pracovali, no súčasne zabraňujeme dychové napätie celkom uvoľniť. Panvu zbytočne nepredsúvame. Celé dychové a svalové napätie by malo byť pred rečovým výkonom aj počas neho asi také, akoby sme chceli k niekomu podísť, podať ruku, predstaviť sa. Prijemný štart aj istá koncentrácia a sústredenie na druhého, aj radosť z nastávajúceho stretnutia. Takéto „pružné“ napätie je pre rečový výkon optimálne.

Sú situácie, keď moderátori, napríklad pri dlhšom rozhovore s hosťami, sedia, a tak je potrebné, aby si správne dychové napätie, získané v stoji, dokázali preniesť do sedu. Najprv skúsime striedavo meniť státie a sedenie takým spôsobom, že pomaly povolujeme nohy v stehnách a dosadáme na stoličku bez povolenia v driekovej časti tela. Pôvodné napätie driekovej partie jednoducho preniesieme do sedenia. Nohy zbytočne neprekrížujeme – zatvára nás to vo voľnom dýchaní – mali by byť opreté o dlážku. Nezabárame sa príliš hlboko do stoličky či kresla, naopak, posadíme sa tak, aby sme stehná mali mimo stoličky. Sedíme pružne, v istej pohotovosti. K aktívnemu, pružnému sedeniu pomôže predstava, že sedíme za klavirom alebo na fitlopte. Tak sa lepšie skoncentrujeme na situáciu a získame väčšiu pohotovosť v reagovaní.

Chôdza na pódiu je skôr pomalšia, kráčame menšími krokmi, no pritom isto a cielene.

Výraz tváre, v ktorom dominuje pohľad, je ďalším momentom, ktorý si divák všimne hneď po príchode moderátora. Všeobecne sa vie, že príjemná tvár je taká, ktorá sa usmieva a jej výraz je priateľský, vlúdny. Dôležité je však uvedomiť si, že to, ako sa tvárime, je potrebné naštartovať zvnútra. Z nášho pocitu, z toho, že sa tešíme z možnosti zhovárať sa so svojimi „hostami“. Len tak nám uveria. Ak zostaneme vnútorne chladní, nezaujajú, nepomôže nijaký „cíz“, ktorý si nalepíme na tvár, ani nijaká vlúdna maska. Moderátor by mal byť predovšetkým autentický a nehrať interpretačné divadlo. Takýto spôsob pozorný divák veľmi rýchlo odhalí. Veľmi dôležité je aj to, aby výraz tváre korešpondoval s obsahom. Vážne veci by sa nemali tlmočiť so širokým úsmevom.

Zrakový kontakt je tiež veľmi dôležitý. Moderátor by v žiadnom prípade nemal blúdiť očami sem a tam, ani sa pozeráť ponad svojich divákov, „nikam“ či upretým pohľadom sledovať len jeden bod. Ak je priestor, v ktorom moderátor účinkuje, menší a dovidí na tváre svojich adresátov, je vhodné, keď sa na nich pozerá striedavo. Nikdy by však nemal odskočiť pohľadom v polovete a preniesť ho inam. Naopak, potrebné je, aby adresoval jednu ucelenú myšlienku jednému z divákov, ďalšiu

druhému – takto adresne by mal obsiahnuť všetky body hľadiska. Vďaka tomu bude pôsobiť dostredivo, adresne a poslucháčov si pripúta. Ak moderátor stojí vo väčšej vzdialenosti od publika, zameria sa na zrakový kontakt v predstave. Adresáti budú mať pocit, že sa zrakom obracia priamo na nich.

Gestikulácia odzrkadľuje osobnosť človeka. Jej výraznosť závisí od temperamentu: zväčša platí, že čím je človek temperamentnejší, tým je výraznejšia jeho gestikulácia. Moderátor by sa v žiadnom prípade nemal brániť gestám, pretože pôsobia autenticky a dodávajú prejavu život. Dôležité je, aby boli funkčné, nestrhali na seba pozornosť a neprekryvali obsah povedaného. Nevhodné gestá sú tie, ktoré sa neviažu k obsahu – napríklad stereotypné pohyby rukami, pokyvkávanie hlavou pri každom slove, príliš veľa drobných nefunkčných pohybov, vyjadrujúcich nervozitu, a pod.

Nevhodne pôsobia ostré, útočné gestá, napríklad „pichanie“ ukazovák do publika, trhané, ostré pohyby rúk. Tu si treba uvedomiť, že spôsob, akým gestikulujeme, sa odráža aj na spôsobe reči. Pri ostrých, sekaných gestách sa stáva ostrým a sekaným aj rytmus reči a celkový prejav pôsobí ostro, diktatívne – divák ho neprijme. Gesto pôsobí dobre, ak ním prirodzene podporíme obsah. Najlepšie pôsobia jednoznačné pokojné gestá, ktorými zvýrazníme hlavné myšlienky. Tak pomocou gesta akosi prirodzene „podčiarkneme“, čo je dôležité. Ak moderátor počas prejavu drží v ruke mikrofón, mal by dávať pozor, aby negestikuloval tou rukou, v ktorej ho drží. Mohlo by to vyvolať zvukové výkyvy. Snažíme sa preto držať mikrofón v tej ruke, ktorá nie je dominantná, a gestikulujeme voľnou rukou.

Cvičenia

- Mímo verbalitu najlepšie precvičujeme v skupine. Skúsme zadať niekoľko základných emócií – napríklad radosť, smútok, údiv, strach. Jeden z účastníkov sa snaží svojím výrazom tváre vyjadriť jednu z emócií, ostatní hádajú, o ktorú ide. Potom výraz tváre analyzujú a určujú, čo ktorú emóciu vyjadruje.
- Necháme jedného z účastníkov hovoriť o svojej ústretovosti, láske k ľuďom, žičlivosti, pričom jeho gestá budú protichodné – sústavne bude ukazovať na seba. Čo je na prejave rušivé?
- Vyjadrujme ľubovoľný obsah (prosbu, vyjavenie tajomstva, vyhrážanie, strach...) nemo – iba pohybom, náznakom reči a gestikuláciou. Do akej miery sme pre ostatných čitateľní? Akými mímo verbálnymi prvkami vyjadrujeme tú-ktorú emóciu?
- Spomenuli sme najdôležitejšie zložky neverbálnej komunikácie, ktoré sú pri moderátorskom výkone v hre. Veľmi dôležité je, aby spĺňali tri základné podmienky.
 1. pohyb, gesto, mimika musia byť v súhre so slovami (napríklad aby ostré gesto a odmietavý výraz tváre neprotirečili milým slovám moderátora),
 2. autentickosť – gestikulácia musí vyjadrovať osobnosť moderátora (ťažko by sme uverili pokojnej, spomalenej



gestikulácii u moderátora, ktorý je osobnostne veľmi temperamentný),

3. všetky neverbálne zložky predstavujú komplex, ktorý musí spolu ladiť. Nemožno izolovať a absolutizovať iba jednu zložku prejavu – mimoverbalita je vždy súhrou viacerých aspektov.

KULTÚRA REČI

Štylistika v praxi neznamená nič iné ako umenie vybrať si. Vybrať si z množstva možných spôsobov vyjadrenia ten, ktorý je pre daný obsah a príležitosť najpriliehavjší. Je to podobné, ako keď sa obliekame a vyberáme si šaty zo skrine – z množstva šiat si vyberáme tie, ktoré sú na danú príležitosť najvhodnejšie. Preto ak moderátor sprevádza slávnostný oficiálny program, prispôbi tomu aj slovník a bude sa vyhýbať slangovým či familiárnym výrazom. Ak je však podujatie menej formálne alebo adresované deťom – prispôbi tomu aj reč. Jeho štýl bude voľnejší, jednoduchší. V každom prípade by mal však verejný prejav zostať v rovine spisovného prejavu, inak by bol nekultúrny.

Pozrime sa teraz na všeobecné zásady štylistickej výstavby textu.

Na jednej strane je cieľ výpovede: potrebujeme adresátovi niečo povedať, dodať nové informácie. Na druhej strane stojí spôsob, ako tieto fakty pretaviť do jazykovej podoby, ako jazykovo vystavať to, čo chceme povedať. Na to, aby sme sa dokázali vyjadrovať priliehavo,

zrozumiteľne, hladko, aby sa naša reč dobre vnímala, je potrebné, aby sme zachovávali niekoľko nevyhnutných zásad.

Dobre ovládať jazykovú normu, teda poznať spisovný jazyk tak, aby sme vedeli odlíšiť spisovné slová od nespisovných a aby sme ich mali aj správne gramaticky previazané. Takisto by sme mali dobre poznať aj výslovnostnú normu, ktorú je zhrnutá v Pravidlách slovenskej výslovnosti.

Vyjadrovať sa čo najprehľadnejšie, aby sa náš prejav vnímal hladko. K hovorenému prejavu sa poslucháč nemôže vracat tak ako k prejavu písanému. Preto treba dbať o to, aby stavba vety bola zreteľná. Spravidla sa postupuje od známych faktov (východisko) k faktom novým (jadro výpovede). Na koniec vety umiestňujeme teda to, čo považujeme vo výpovedi za dôležitejšie. Toto je neutrálne, bezpríznačkové usporiadanie častí vety. Keď obrátíme slovosled a jadro výpovede umiestnime na začiatok, prejav pôsobí expresívnejšie, čo má v istých situáciách svoje opodstatnenie. Pri takomto usporiadaní vety však adresát predsa len potrebuje dlhší čas na porozumenie a to, čo k čomu myšlienkovu patrí, je jasné až po chvíli. Dávame si preto pozor, aby sme boli vo výstavbe vety zreteľní, presní, aby sme neprípúšťali viacznačnosť výkladu, ktorá vedie často až ku komickému vyzneniu. Príklady takejto nezreteľnej výstavby vety:

Polícia zadržala pod vplyvom alkoholu 32 ľudí.

Predáme staré šaty po babičke v perfektnom stave.

Predá sa starožitný stôl pre dámy s hrubými nohami.

Ako vidno z príkladov, slovosledné usporiadanie nám nemôže byť celkom ľahostajné. Potrebné je, aby zostali pohromade tie časti vety, ktoré k sebe významovo patria.

Subjekt a objekt výpovede. Veľmi dôležité, je dávať si pozor aj na to, aby bolo jasné, čo je subjektom a čo objektom výpovede. Ak povieme napríklad vetu: *Skutočné autority zastierajú pseudoosobnosti*, nie je jasné, kto koho zastiera: či pseudoosobnosti skutočné autority, alebo naopak. Niekedy pomôže adresátom kontext, no aj tak musia chvíľu rozmyšľať, čo sa povedanou vetou presne myslelo, teda spoznať, čo je vo vete „zasahovateľom“, agensom (subjektom), a čo tým „zasiahnutým“ (objektom).

Významové nejednoznačnosti vznikajú aj pri administratívnom vyjadrovaní, kde sa často vyskytujú podstatné mená v genitívnom radení za sebou. Ak povieme *Od zajtra platí zákaz predbiehania nákladných áut*, nie je jasné, či osobné autá nesmú predbiehať nákladné, alebo naopak. V hovorenom prejave sa vyhýbajme administratívnym formuláciám, poslucháči ich nedokážu dobre vnímať.

Príliš dlhé vsuvky – to, čo má byť iba vnútorným „dovysvetlením“ hlavnej vety, nemôže svojou šírkou a obsahom strhnúť na seba pozornosť a tak hlavnú vetu prekryť. Napríklad: *Show plnú dobrej hudby (hrá skupina PRO ROCK), o tom, čo všetko sa môže stať, ak snúbencom praskne v noci pneumatika a oni hľadajú pomoc v neďalekom, zdanlivo neškodnom zámku, ponúka Aréna po 32 rokoch od jej vzniku v roku 1973.* Aj tu vsuvka – obsah spomínanej show – prekryva hlavnú vetu. Navyše nevieme, či sa 32 rokov vzniku viaže k show, alebo k divadlu Aréna. Takéto vety sú neprehľadné aj v písanej podobe, no pri ich hovorení sa obsah úplne stratí.

Aby sa text ľahšie vnímal, musíme dbať aj na dĺžku viet. Aby sa veta dala ešte ako-tak vnímať, nemala by presahovať dĺžku 12 – 15 slov. Sedemnást slov je už horná hranica vnímateľnosti a zapamätateľnosti vety. (Samozrejme, veľa závisí aj od obsahovej náročnosti textu – ak je náročný, vety musia byť ešte kratšie.) Dávame si pozor na to, aby sme neretazili za sebou viacero vedľajších viet. Veľmi neprehľadné sú vety typu: *Všetci si myslíme, že by bolo najlepšie, keby sa veci vyvinuli takým spôsobom, ktorý by vyhovoval väčšine z nás, pretože nespokojnosť so vzniknutými nevyhovujúcimi okolnosťami by viedla k pasivite, prípadne aj k nedorozumeniam, ktoré by vážne narúšali plynulý chod práce, nevyhnutnej na úspešné dokončenie nášho projektu.* Každá nová rozvádžajúca myšlienka presmeruje pozornosť inam a po chvíli adresát zabudne, o čom vlastne bol začiatok. Preto pri hovorenom texte radšej nepoužívajme viac ako jednu vedľajšiu rozvíjajúcu vetu. Lepšie sa vníma súvetie priraďovacie, v ktorom sú jednotlivé vety relatívne samostatnými celkami s vlastným obsahom. Tak si ich vieme lepšie predstaviť aj uchovať v pamäti. Pre dosiahnutie väčšej pozornosti adresátov je výhodné, ak dĺžku viet striedame. Tak sa vyhneme rytmickému stereotypu.

Primeranosť – aké dôležité je vybrať ten najadekvátnejší spôsob vyjadrenia na danú príležitosť, sme

už spomenuli. Do úvahy berieme najmä obsah, prostredie, adresáta. Skrátka, uvedomujeme si, v akej komunikačnej situácii sa nachádzame a túto situáciu zohľadňujeme. Čudne pôsobí, keď v neutrálne ladenom texte zaznie slovo *fachčiť* alebo *žertva*. Nevhodne vybrané slovo adresáta vyruší a prestane sledovať obsah.

Jednoduchosť – pri práci so štatistikami a inými číselnými údajmi treba čísla čo najviac obmedziť, ak nemajú podstatný význam pre pochopenie informácie. Platí to najmä vtedy, keď je čísel veľa. Bežný poslucháč si ich nezapamätá a text zbytočne zaťažujú. Čísla môžeme zaokrúhľovať, pri desiatinkách si pomáhať výrazmi *vyše*, *okolo*. Pri uvádzaní dní je zvyčajne nadbytočné uvádzať presný dátum. Stačí, ak povieme, že koncert bude v tento piatok alebo že bol včera. V takýchto kategóriách bežne rozmyšľame: vieme, aké povinnosti budeme mať zajtra, no nemusíme si pamätať, že zajtra bude 30. novembra. Pri údají *70 celých, dve desatiny* stačí, ak povieme, že je to *vyše sedemdesiat*. Výraz *nula celých päť desatín* môžeme zjednodušiť na *päť desatín*. Ak máme možnosť, vyjadríme počet prostredníctvom percent, pretože ak uvedieme, že dané číslo tvorí napríklad 70 percent, adresát si urobí jasnejšiu predstavu o tom, čo konkrétny údaj znamená.

Názornosť – prejav sa lepšie a ľahšie vníma, ak adresátovi pomôžeme konkrétnou predstavou. Veľmi dobré je, ak sa nám podarí nájsť aj konkrétny príklad, prirovnanie, ktoré číselný údaj priblíži ešte viac. *Ročne zahynie v Bratislave na následky autonehôd 150 detí. Je to päť plných školských tried.* Takto vyjadrená informácia zasiahne poslucháča oveľa viac, ako keby sme uviedli iba strohé číslo. Podobná situácia nastane, ak povieme: *Vedci urobili súpis množstva kryšľ vo svetovom oceáne. Zistili, že je to také množstvo, ako keby Stredozemné more zamrzlo až na dno.* Uvedenie informácie prostredníctvom obraznej predstavy priblíži uvedené množstvo aj úplnému laikovi. Konkrétne príklady číselnú informáciu poľudšťujú a navyše pôsobia sugestívne. Preto ich využívajme čo najčastejšie.

Obraznosť – aby text pôsobil živo, obmieňajme jednotlivé výrazy a varírujme. Ak sa stále motáme okolo jedného slova či slovného základu, pôsobí reč chudobne a nezáživne. Príklad: *V koncertnej sieni Slovenskej filharmónie si mali možnosť vypočuť milovníci koncertnej hudby dvojkonzert pre husle a orchester Antonia Vivaldiho. Spomínaný koncert odznel pod vedením koncertného majstra...* Ak sa chceme prihovárať, nemusíme byť „terminologicky jednoznační“, ako to býva vo vedeckých textoch. Preto sa nebojme využívať synonymá, prirovnania aj slovné hračky, ktoré našu reč obohacujú.

Tolko k základným pravidlám, ktoré by sme mali zohľadňovať pri výstavbe akéhokoľvek textu a vlastne aj pri živom rozprávaní. Jazykový cit treba kultivovať, pričom pomôže najmä čítanie dobrej literatúry.

Cvičenia

- Skúste jednoduchý text, napríklad pozvánku na nedeľné podujatie, prispôbiť detskému publiku, mládežníkom, seniorom. Ako sa bude text meniť?

- Nájdite minimálne 5 alternatívnych výrazov (homonym) k nasledujúcim slovám: *oblasť, niekedy, optimálny, ojedinelý, často, obvyklý...*
- Zoberte si kratší spravodajský text z novín a skúste ho štylisticky upraviť pre hovorený prejav.

TECHNIKA ČÍTANIA

Tendencia, aby moderátor hovoril voľne – bez papiera – je čoraz výraznejšia, ale čítaniu sa napriek tomu nedá vždy vyhnúť.

Čítanie textu sa dobre vníma vtedy, keď má adresát pocit, že sa mu prostredníctvom textu prihovárane a že ho ním vedieme. Stane sa tak vtedy, keď sa pri čítaní nebudeme riadiť interpunkciou (teda mechanicky robiť pauzu pri každej čiarkke či klesať hlasom pri každej bodke, alebo dvíhať hlas pri každom otázniku tak, ako nás to učili na základnej škole). Nesledujeme intonačne gramatickú stavbu viet, ale sa riadime významom. Treba si uvedomiť, o čom je celý text, o čom vypovedajú jeho jednotlivé časti, o čom je ktorá veta a čo je v nej hlavné – prečo bola vlastne napísaná. Text vždy v pocite adresátom vysvetľujeme. Pracujeme pri tom s dôrazmi.

Pri dôraze zosilňujeme hlas na tom slove, na ktoré chceme zvlášť upozorniť. Je záležitosťou nášho vlastného výkladu, našej interpretácie. Nesprávne je, ak každý dôraz umiestňujeme na konci vety (alebo myšlienkového celku v rámci vety), pretože takto interpretovaný prejav vyznieva neosobne, stroho. Vidno, že prejav čítame – neprihovárane sa prostredníctvom neho poslucháčom. Ak však dôraz umiestnime na tej časti výpovede, ktorú chceme vyzdvihnúť, dosiahneme, že reč bude mať živý, hovorený charakter – a to aj vtedy, keď prejav čítame. Navyše – a to je ešte dôležitejšie – dosiahneme maximálne spresnenie významu. Textu treba dokonalo rozumieť, aby sme zdôrazňovali to podstatné.

Pracujeme s pauzou – triedme jednotlivé myšlienkové celky. Dĺžka páuz by mala byť odstupňovaná podľa toho, či pokračujeme v myšlienke (vtedy je veľmi krátka, ba nemusí byť žiadna), alebo nastupuje v prejave nový moment. Pamätajme, že interpunkcia nie je hlavným ukazovateľom, ako máme členiť text, pretože je skôr záležitosťou gramatiky. Text členíme podľa toho, ako nám „diktuje“ význam. Moderátori majú niekedy pocit, že dlhšia rečová prestávka je rušivá. Naopak – práve ona môže pritiahnúť pozornosť adresátov. Vzbudí očakávanie a navyše umožňuje, aby si prijímateľ utriedil a spracoval to, čo počul.

Vnímajme myšlienkové celky a text prehľadne frázujeme. Rytmus reči sa neodvíja v slovách, ale vo vyšších významových jednotkách. Znamená to, že základné významy v rámci vety sú často utvorené viacerými slovami, ktoré sa tak stávajú významovými, resp. myšlienkovými celkami. Tento postup si môžeme objasniť na krátkej ukážke.

Zakladatelia vyhľadávacieho a záchranného tímu prezentovali dnes v Trnave svoj program. Jeho cieľom bolo zabezpečiť odbornú pomoc pri vyhľadávaní

a vyslobodzovaní osôb zo zrútených stavieb a závalov po živelných pohromách a mimoriadnych udalostiach. Tím 25 členov, zostavený z požiarnikov, vodných a banských záchranárov, kynológov záchranárov a lekárov, bude schopný zasiahnuť kdekoľvek na území Slovenska. V prípade potreby môže poskytnúť aj medzinárodnú pomoc.

Vyznačené celky sú hlavnými časťami textu, ktoré by sa pri interpretácii nemali stratiť. Ako vidno, celky, ktoré sme si určili a označili za najdôležitejšie, pre pochopenie informácie tvoria hlavnú myšlienkovú kostru celej vety, preto ich intonačne trochu vyzdvihujeme. Každý z celkov však vnímame a interpretujeme tak, akoby to bolo jedno slovo – nehovoríme ich po slovíčkach, ale významy zlievame. To isté platí aj pre neoznačené časti, s tým rozdielom, že tieto intonačne trochu potláčame, lebo v danom kontexte nie sú dôležité. V takomto rytme reči zvyčajne aj hovorievame voľne, keď nečítame.

A napokon, čokoľvek moderátor číta, niekomu v pocite smeruje. Neponorí sa medzi seba a písmená, naopak, text interpretuje s ťahom k adresátovi. Vysvetľuje mu ho. Každý text vníma ako aktuálny a zaujímavý – len tak sa stane zaujímavým aj pre poslucháča. Dokonalo pritom vníma obsah a náladu, ktorú text so sebou nesie. Cieľom interpretácie nie je bezchybné, „krásne“ čítanie. Cieľom interpretácie je pútavo sprostredkovať zaujímavú informáciu živému príjemcovi. Ak chceme, aby informáciu takto prijal, musí moderátor vedieť:

1. Čo hovorí (vnímať obsah).
2. Komu to hovorí (vnímať adresáta a text mu smerovať).
3. Prečo to hovorí (vnímať aktuálnosť, opodstatnenosť a zaujímavosť čítaného textu).

To sú základné východiská, ktoré mu diktujú, ako vlastne pristupovať k interpretácii, teda AKO čítať.

Cvičenia

- Interpretujte kratší text a skúste mu dávať rôzne podtexty (čítajte ho ako horor, rozprávku deťom, rozhlasovú správu, športový komentár...). Ako sa interpretácia mení?
- Prečítajte dlhší text a požiadajte poslucháčov, aby voľne zreprodukovali obsah. Čo si zapamätali a prečo? Ktoré informácie sa z textu stratili?

VOĽNÝ PREJAV A IMPROVIZÁCIA

Žijeme čoraz rýchlejšie, a preto sa upúšťa od dopredu napísaných, naučených a odinterpretovaných prejavov. Naopak, často sa vo verejných vystúpeniach pristupuje k voľnému rozprávaniu, ktoré je živé, autentické a adresáta do programu vtiahne.

Sú ľudia, ktorí majú prirodzený dar reči, a tak ich situácia, v ktorej majú voľne rozprávať, nestresuje a nezaskočí. Stres, ktorý živé rozprávanie so sebou prináša, ich doslova naštartuje a vo chvíľach, keď idú naostro, sa cítia ako ryba vo vode. Existuje však aj taká krajnosť, keď ide moderátorovi viac o vlastnú sebareprezentáciu

ako o adresátov. Na verejnosti či pred kamerou sa doslova predvádza. Zvýšené sebavedomie často vedie k podceňovaniu publika a pre citlivého adresáta je neprijateľné.

Na opačnej strane stoja moderátori, ktorých pocit zodpovednosti priveľmi zväzuje, a preto sa radšej držia napísanej predlohy. Paradoxne sú to často inteligentní ľudia s množstvom vedomostí, no napriek tomu sa krčkovito držia napísanej predlohy. My sa pokúsme hľadať zlatú strednú cestu: improvizáciu, na ktorú je moderátor pripravený. Pretože verbálnu pohotovosť, schopnosť riešiť nové situácie sa do istej miery možno naučiť. Možno sa pripraviť na nečakané situácie, „predžiť“ si ich v modelových situáciách, ktoré si priblížime.

Voľný prejav je základným východiskom, ktoré by si mali osvojiť nielen moderátori, ale v podstate každý, kto vystupuje na verejnosti. Aj keď má veľa výhod, ktoré sme už spomínali, ide o náročnejšiu situáciu ako pri čítaní.

Vo voľnom prejave na jednej strane tvoríme myšlienkovú niť toho, čo chceme povedať (formulujeme si dopredu obsah), na druhej strane sa musíme sústrediť na to, čo práve hovoríme – počúvať sa, aby sme boli presní. K tomu pristupuje fakt, že nás môžu rozptyľovať vizuálne vnemy počas hovorenia aj zrakový kontakt s adresátmi. Preto sa na voľné vystúpenie musíme dobre pripraviť.

V prvom rade nám musí byť jasná téma, teda o čom budeme hovoriť. Čím viac tému ovládame a čím viac faktov k nej poznáme, tým lepšia môže byť naša vnútorná, mentálna príprava.

Dôležité je, aby si moderátor zdefinoval aj cieľ, teda čo ktorým vstupom chce povedať, aká bude pointa.

Ďalej je potrebné, aby si uvedomil dĺžku času, ktorý v rámci svojho vystúpenia bude mať. Času, ktorý nebýva veľmi dlhý, musí podriadiť výber faktov. Zo všetkého, čo sa k téme dá využiť, treba vybrať to najpodstatnejšie, to, čo zaznieť musí. Do úvahy možno vziať aj niektoré doplňujúce fakty, ktoré by sa dali využiť, ak bude ešte časový priestor, a napokon sa treba vzdať tých, bez ktorých sa vystúpenie zaobíde. V rámci prípravy je dôležité, aby si moderátor z faktov, ktoré plánuje využiť, vytvoril základnú myšlienkovú kostru (tú by si mal, najmä ak ešte nie je veľmi skúsený, v bodoch zaznamenať). Premyslené musí mať, ako začne, aj kam nasmeruje svoj výstup, ako svoj moderátorský vstup vypointuje. Fakty si musí logicky usporiadať. Aby veľmi neodskakoval od premyslenej línie, neprevracal poradie jednotlivých častí svojho prejavu. Tak by sa mohol zamotať. Ak pozná svojich hostí v programe a vie, o čom ich vystúpenia budú, je to veľká výhoda. Tak môže svoje vstupy vhodne vypointovať a nenásilne, vtipne presmerovať pozornosť divákov k ďalšej časti programu. V žiadnom prípade by však nemal duplikovať to, čo odznie z úst hostí v programe – takýto postup je zbytočný a kontraproduktívny.

A napokon, voľný prejav musí rešpektovať zákonitosti hovorenej reči. Preto hovoríme v jednoduchších, kratších vetách, nepoužívame dlhé súvetia, v ktorých by sme sa mohli zamotať, lebo neudržíme v pamäti gramaticky a štylisticky komplikovanú stavbu viet. Je veľmi potrebné

rozvíjať svoju slovnú zásobu. Vďaka bohatej slovnej zásobe sa moderátor nezacyklí, ak mu v rýchlosti nenapadne jedno konkrétne slovo, pretože ho vie rýchlo nahradiť iným. No bohatá slovná zásoba je dôležitá najmä preto, aby sa dokázal vyjadrovať sviežo, neošúchane, bez fráz. Slovná a myšlienková originalita sú tou najväčšou devízou rečníka.

Niekoľko improvizčných cvičení na rozvoj slovnej zásoby:

Cvičenia na slovnú pohotovosť

- **Reťazce slov:** dajte si minútu na vymenovanie čo najväčšieho počtu podstatných mien určitej kategórie (ovocie, mestá, zelenina, farby, podstatné mená na zadané písmeno...). Slušným výsledkom je vymenovať okolo 13 – 15 slov. Potom porozmýšľajte, akým spôsobom zoznamy tvoríte: Hádzate slová rad zaradom tak, ako vám napadnú? Asociujete? Vymenúvate ich „zahniezdene“, v istej príbuznosti? Vizualizujete? Predstavíte si atlas, vodové farby alebo najbližší stánok so zeleninou? Dobré je, ak zistíte, akým spôsobom si predstavujete a vybavujete veci. Z toho môžete vychádzať.
- **Slovo dalo slovo:** skupinová hra, v ktorej jeden z hráčov povie ľubovoľné slovo, napríklad *more*. Ďalší hráč ho zopakuje a vlastné pridá slovo tak, aby sa dalo rozvíjať (napríklad *more bolo*). Tretí hráč zopakuje predchádzajúce dve slová a pridá svoje ďalšie (*more bolo rozbuřené...*). Hra takto pokračuje, až vznikne veľmi dlhá 20- – 30-slovná veta, ktorú si všetci účastníci musia pamätať, zreprodukovať a nadlžovať ju vlastnými slovami. Takto sa cvičí pohotovosť slovné rozvíjať príbeh a koncentrácia.
- **Slovné akrobacie:** z jedného slova vytvorte čo najviac slov, pričom použite iba písmená z daného slova. Skúste sa takto pohrať so slovom *omeleta*, *spisovateľ* alebo *raketoplán*. Budete prekvapení, koľko slov v nich nájdete.

Cvičenia na voľné rozprávanie

- **Opis predmetu:** hráč dostane do rúk bežný predmet, napríklad pero, zápalkovú škatuľku, nožik, kamienok, hodinky. Úlohou je súvislo hovoriť o tejto veci tri až päť minút. Pri opise celkom jednoduchej malej veci, napríklad drobného kamienka, si nevystačíte iba s vonkajškovým opisom, musíte si pomôcť prostredníctvom asociácií, ktoré sa k tejto veci viažu: Viete niečo o jeho histórii? Komu asi patrí, kto ho zdvihol? Máte na zbieranie kamienkov svoje vlastné spomienky? Aké? Na čo sa vlastne môže kamienok využiť? A ako by sa dal ešte použiť inak? Skrátka, príbeh o veci musíte v dlhšej časovej ploche rozvíjať takýmto spôsobom.
- **Od rána až po túto chvíľu:** rozprávanie tu nemusí presne zodpovedať skutočnosti. Malo by však byť podrobné, súvislé a vierohodné. Pri rozprávaní sa



môžu jednotliví hráči striedať a pokračovať v zadanom príbehu.

- **Prednáška:** na čelne miesto sa umiestni rečnícka stolička. Rečník si na ňu sadne a hovorí tri minúty na zadanú (prípadne aj ľubovoľnú) tému. Môže hovoriť o delenej strave, chovaní psov v mestách, diskriminácii Rómov, o životnom prostredí, globalizácii, vystaňovalctve – o čomkoľvek, čo ho ako téma inšpiruje. Vystúpenie by malo byť koncízne, plynulé, vecné, vážne.
- **Námety s dejovým momentom:** hra má taký istý priebeh ako predchádzajúca, ibaže námety sú osobnejšie a „príbehovejšie“. Možnosti: *Keby som nežil tu a teraz, kde by to bolo? Keby začal horieť môj dom, čo by som zachraňoval a prečo? Keby sa mi malo splniť jedno želanie, čo by to bolo? Najlepší dar, ktorý som kedy dostal. Najdôležitejší deň v mojom živote. Čo sa mi páči a čo nepáči na mieste, kde žijem.* Hra vedie k istej sebareflexii a okrem voľnej témy dovolí spoluhráčom, aby boli osobnejší.

Cvičenia na rozvíjanie tvorivosti

- **Čo by nás najviac prekvapilo:** v zadanej situácii a v zadanom prostredí (napríklad podchod, stanica, koncertná sála, štúdio, parník, ordinácia, obchod,

banka) hľadajú zúčastnení tie momenty, ktoré by boli najprekvapujúcejšie a najbizarnejšie. Hodnotí sa originalita odpovedí.

- **Čo sa nedá robiť:** napríklad vo vani, na ľade, vo výťahu, na severnom póle, pri zoskoku padákom. Opäť sa hľadajú tie najneobvyklejšie možnosti.
- **Hľadanie príbehu:** vymenuje sa päť až sedem náhodne vybraných slov, zúčastnení hľadajú medzi nimi vzťahy a vymýšľa sa príbeh zostavený z týchto slov.

Improvizačné cvičenia

Moderátor môže sám hľadať námety, aj tie najnepravdepodobnejšie, a pohrávať sa v myšlienkach s predstavou: čo ak? Čo by som robil, keby sa mi toto stalo? Ako by som zareagoval? Uvedieme zopár modelových situácií.

Pri čítaní textu zrazu zistíte, že chýba celá strana. Čo urobíte? Čo poviete?

Pri moderovaní ohlásite vystúpenie speváka. Na pódium však vojde upratovačka s vysávačom a povie: „Jáj, tu je divadlo.“ Čo poviete?

Host v štúdiu sa pomýli a vyjde mu neslušné slovo (napríklad pri slove čipka vymení P a Č). Rozosmeje sa. Ako by ste zareagovali?

Mohutný hosť ťažko dosadne na stoličku, ktorá sa pod ním zlomí. Padá – nič sa našťastie nestalo. Čo urobíte? Čo povieť?

Počas vysielania v štúdiu zrazu prejde po stole chlpatý veľký pavúk, zlaknete sa a zvrisknete. Ako by ste zareagovali, keby ste boli v priamom vysielaní?

Hlásateľ dočíta správy a ohlásí nesprávny čas – namiesto je 7 hodín 30 minút povie, že je 8 hodín 30 minút. Chybu nezbadá. Čo povieť?

Podobné situácie si môžete vymýšľať a riešiť aj sami, keď sa veziete v autobuse alebo stojíte v dopravnej zápche. Ide to, aby ste si hľadali krátke, vtipné vysvetlenia a ospravedlnenia tých situácií, ktoré zariadi život a ktoré rozhlasový poslucháč nevidí. Treba sa cvičiť, aby ste reagovali stručne a popritom našli, ak to situácia dovoľuje, aj trochu humoru. Veď humor je korením života.

Sú ľudia, pre ktorých je pohotovosť prirodzenou danosťou, a preto sú ako redaktori a moderátori vo výhode. No aj pohotové a tvorivé riešenie neobvyklých situácií možno trénovať a postupne sa v tom zlepšovať.

Na základe predchádzajúcich a im podobných cvičení, ktoré si aj sami vymyslíte, si možno zlepšovať verbálnu pohotovosť, schopnosť bohato asociovať, koncentrovať sa, zlepšovať si pamäť, schopnosť súvislo a koncízne sa vyjadrovať na základe vytvorenej „myšlienkovkej kostry“. A napokon sa trénovať aj v schopnosti pohotovo reagovať.

Všetky zručnosti sa učíme tak, že ich používame. Ak si ich hravým spôsobom skúšame na nečisto, je to ten najlepší a pre moderátora i adresáta najbezbolestnejší spôsob. Nebudeme sa predsa učiť na divákoch či poslucháčoch. Experimentujme a hrajme sa skôr so sebou.

Prešli sme sa jednotlivými oblasťami, ktoré úzko súvisia s moderátorskou profesiou a ktoré by mal dobrý moderátor ovládať. Niektoré z nich nie sú na prvý pohľad viditeľné, stoja v úzadí, ešte pri prípravnej fáze, no na dobrý výsledok majú veľký vplyv. Ak chýbajú, výstup je povrchný, plochý, nedokonalý. Ako sme spomínali na začiatku, moderátorstvo je komplexom mnohých remesiel. A to, aby sme ich pochtivo zvládli, si vyžaduje istý čas. No venovať pozornosť a čas svojmu zdokonaľovaniu sa vždy vyplatí. Výsledkom je profesionalita.

■ Literatúra:

Čertíková, Helena: Ako zvládnuť... hlasovú techniku, ortoepiu a interpretáciu textov. Bratislava: Slovenský rozhlas, 2001, 101 s.

Čertíková Helena: Hlasová technika v bábkohereckej praxi. Bratislava: VŠMU, 1999, 54 s. ISBN 80-85182-59-9.

Čertíková, Helena: Abeceda moderátora. Bratislava: VŠMU, 2012, 127 s- ISBN 978-80-89439-33-1.

Hradiská, E., Hudíková, Z., Čertíková, H.: Praktikum sociálnej komunikácie. Žilina Eurokódex, 2013. 416 s. ISBN 978-80-89447-94-7.

Machková, Eva: Zásobník dramatických hier, cvičení a improvizácií. Bratislava: NOC, 1997, 121 s. ISBN 80-7121-126-5.

Mistrík, Jozef: Pohyb ako reč, Bratislava: Národné divadelné centrum, 1998, 107 s. ISBN 80-222-0267-3.

Slančová, Dana: Praktická štylistika. Prešov: Slovacontact, 1994, 180 s. ISBN 80-901417-3-0.

O autorke

Doc., PhDr. Helena Čertíková

Hlasová pedagogička VŠMU. Vyštudovala slovenský jazyk a estetiku na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. V rokoch 1983 až 2004 pôsobila v Slovenskom rozhlas, kde ako lektorka pripravovala redaktorov a moderátorov v oblasti hlasovej a rečovej techniky, interpretácie a jazykovej kultúry. V tom čase sa intenzívne lektorsky podieľala na moderátorských kurzoch Slovenského rozhlasu a neskôr aj Slovenskej televízie. Od roku 1990 pôsobí aj na Vysokej škole múzických umení, kde učí na



Divadelnej fakulte techniku javiskovej reči a umelecký prednes. Má rozsiahle skúsenosti v oblasti mediálnej prípravy redaktorov, ktoré od roku 1995 uplatňuje na mediálnych tréningoch, školeniach rétoriky a na kurzoch prezentačných zručností pre rôzne organizácie a inštitúcie štátnej aj súkromnej sféry. Je autorku a spoluautorkou publikácií *Základy slovenskej ortoepie a slovenskej prozódie* (VŠMU 1999), *Ako zvládnuť?* (Slovenský rozhlas 2003), *Moderátor za mikrofónom* (VŠMU, 2008), *Praktikum sociálnej komunikácie* (PEVŠ 2015).