

Snellezen

De minor Media en Cultuur die ik aan de UvA ga volgen vanaf 2 februari vraagt nogal wat leeswerk. Sterker nog een cursus snellezen werd ons sterk aangeraden om te volgen voordat je naar de UvA gaat.

Cursus aan de VU

Dus heb ik voor 35 euro een cursus gevolgd aan Vrij Universiteit van Amsterdam. De cursus bestond uit 3 bijeenkomsten van 2 uur. Bij de eerste cursus werd een inleiding gegeven en daarna de O-test afgenomen. Dit om te kijken wat het huidige niveau, leessnelheid was. Bij mij was dat rond de 300. Daarna kregen we een aantal basisoefeningen uitgelegd. Die je thuis kan oefenen. En we sloten af met een nieuwe meting, om te kijken of de leessnelheid al verhoogd was. En inderdaad ik las nu ongeveer 380 woorden per minuut.

Snelheid in wpm	Begrip	Prestatie
10-100	10 - 20%	Ver onder het gemiddelde
100-200	20 - 40%	Onder het gemiddelde
200-300	40 - 60%	Gemiddeld
300-800	60 - 80%	Bovengemiddeld
800-1.000	meer dan 80%	Ver boven het gemiddelde

Tabel 1. Verdeling van snelheid en begrip.

Ter illustratie

In de 2^e bijeenkomst hebben we geoefend met woordflitsen, en mindmappen. En de 3^e bijeenkomst zijn er nog wat geheugentechnieken aanbod gekomen, en hebben we alles nog een herhaald.

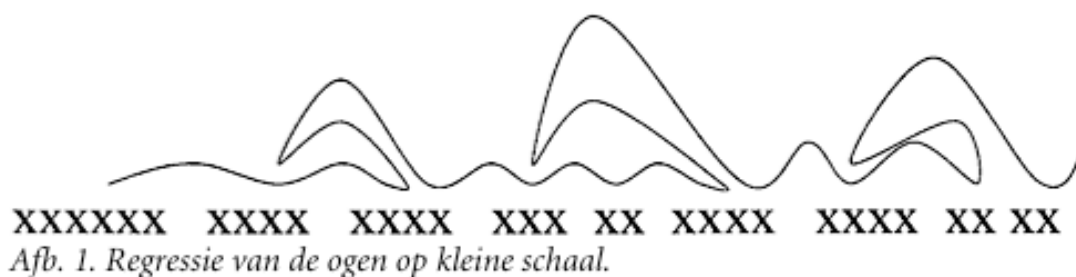
Oefeningen

Tijdens de bijeenkomsten leerden we niet alleen snellestrucs, maar ook een aantal snel leer trucs. Een aantal geheugensystemen werden uitgelegd, waaronder mindmappen, en het welbekende kapstok systeem. Daarnaast werd het locisysteem uitgelegd. Voorbeeld daarvan: je moet een speech houden, en je leert de kernpunten van de speech uit je hoofd door aan ieder punt een gedeelte in je kamer of tuin op te hangen. Dus de brievenbus is de opening en deurbel de afsluiting. Eigenlijk gesneden koek en weinig interessant.

Ooggeleiding

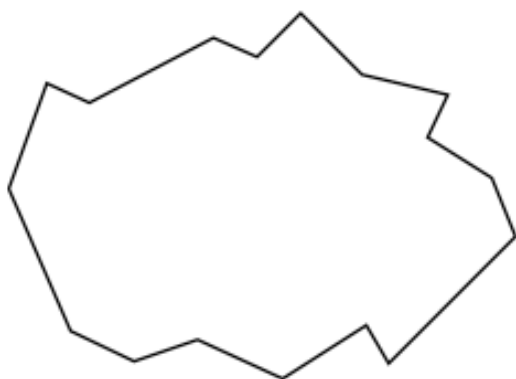
Wat wel interessant is zijn de leesversnellingstechnieken. Belangrijk om te weten is dat je ogen normaal gesproken een telkens terug springen tijdens het lezen.

Zie:

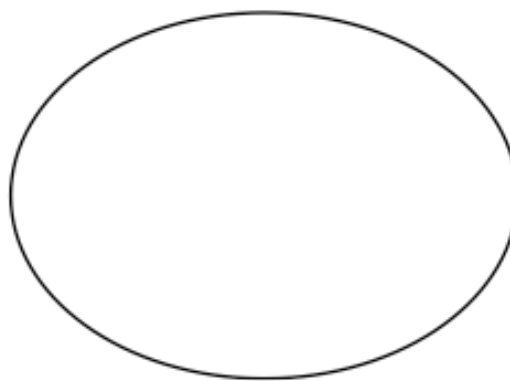


Deze regressie van de ogen is zoals te verwachten valt niet bevorderlijk voor je leessnelheid. Je leest woorden meerdere keren en kijkt telkens terug. Gelukkig kan je je ogen trainen, door bijvoorbeeld met je handen een stift of een ander object voor je ogen te laten bewegen en met je ogen het object zo goed mogelijk volgen. Als je dit vaak traint zou je in staat moeten zijn om in een veel rechte lijn te lezen.

Ik moet zeggen dat ik dit zelf niet zoveel getraind heb, voornamelijk omdat ik er al redelijk snel scheel van werd en pijn in mijn ogen kreeg. Je kunt je ogen echter ook helpen door bijvoorbeeld een pen of je vinger langs de woorden te bewegen. Dit is iets wat mij persoonlijk wel erg helpt. Met een blaadje de andere regels afdekken bevordert bij mij wel degelijk de leessnelheid. Het ziet er wel een beetje lullig uit, maar als je echt snel moet lezen is het zeker een voordeel.



Afb. 2. Oogbewegingen zonder ondersteuning.



Afb. 3. Oogbewegingen met ondersteuning.

Leeshouding

Het is een beetje een open deur, maar in een gemakkelijke leeshouding lees je sneller dan onderste boven op het derde deel van de ruggengraat. Je kunt ook een leesplankje gebruiken om de optimale houding te maken. Ik heb dit laatste niet gedaan, dus ik kan hier ook geen oordeel over vellen.

Verklanking

Tijdens het lezen praten we binnensmonds mee tijdens het lezen. Dit vertraagd, je kunt namelijk veel trager praten dan lezen. Om de leessnelheid

en het leesbegrip te verhogen, is het belangrijk dat verklanking wordt omgezet naar een gedachtestroom.

Ik moet zeggen dat dit volgens mij heel veel training vergt wil je hier echt sneller van gaan lezen, ik heb het wel geprobeerd maar het werkt slechts ten delen. En zonder subvocalisatie merk ik toch een vermindering van het begrip. Als je dit veel oefent moet het je wel een voordeel opleveren.

Waarneming vergroten

Voor mij is dit samen met de geleiding van de ogen de belangrijkste techniek om de leessnelheid te verhogen.

Je leest tijdens het lezen meerdere regels te gelijk. Als je kijkt naar een bladzijde zie je natuurlijk veel woorden te gelijk. Door veel te oefenen kan je meerdere regels te gelijk lezen, maar ook tijdens het terug gaan met je ogen lees je alvast de volgende woorden. Ik moet toegeven dat je als je dit oefent aan het begin zinnen volledig door elkaar heen lopen, maar na een hoop oefening is het mij gelukt om de dubbele rechtse geleiding onder de knie te krijgen. Ik kan er helaas online geen documentatie over vinden, en het is ook best ingewikkeld uit te leggen. Dus voor degene die het graag willen weten, leen mijn reader even, dan leg ik het je gelijk even uit.

In onderstaande plaatje zie je bovenin de beweging van je ogen bij de dubbele rechtse. De onderste is de zigzag. Die vind ik zelf te ingewikkeld, je moet hierbij veel te veel nadenken om de zinnen te ontwarren, en zo kan je je maar amper concentreren op de inhoud. Met veel oefening moet dat dus wel kunnen, maar ik ben er zelf niet aan toegekomen. Hoe meer je oefent hoe verder de pijlen uit elkaar kunnen staan, en hoe sneller je kunt lezen.

Ter illustratie

In de 2^e ~~bijeenkomst~~ hebben we geoeftend met woordflitsen, en mindmappen. En de 3^e bijeenkomst zijn er nog wat gekangentechnieken aanbod gekomen, en hebben we alles nog een herhaald.

Oefeningen

Tijdens ~~de bijeenkomsten~~ leerden we niet alleen snellestrucs, maar ook een aantal snel leer trucs. Een aantal geheugensystemen werden uitgelegd, waaronder mindmappen, en het welbekende kapstok. Daarnaast werd het locisysteem uitgelegd. Voorbeeld daarvan: je moet een speech houden, en je leert de kernpunten van de speech uit je hoofd door aan ieder punt een gedeelte in je kamer of tuin op te hangen. Dus de brievenbus is de opening en deurbel de afsluiting om maar een voorbeeld te noemen. Eigenlijk gesneden koek en weinig interessant.

Ooggeleiding

Wat wel interessant is zijn de leesversnellingstechnieken. Belangrijk om te weten is dat je ogen normaal gesproken een telkens springen tijdens het lezen. Zie:



XXXXXX XXXX XXXX XXX XX XXXX XXXX XX XX

Afb. 1. Regressie van de ogen op kleine schaal.

Deze regressie van de ogen is zoals te verwachten valt niet bevorderlijk voor je leessnelheid. Je leest woorden meerdere keren en kijkt telkens terug. Gelukkig kan je je ogen trainen, door bijvoorbeeld met je na stift of een ander object voor je ogen te laten bewegen en met je ogen het object zo goed mogelijk volgen. Als je dit vaak traint zod je in staat moeten zijn om in een veel rechtere lijn te lezen.

Ik moet zeggen dat ik dit zelf niet zoveel getraind heb, voornamelijk omdat ik er al redelijk snel scheel van werd en pijn mijn ogen gaven. Je kunt je ogen echter ook helpen door bijvoorbeeld een pen of je vinger langs de woorden te bewegen. Dit is iets wat mij persoonlijk wel erg helpt. Met een blaadje de andere regels afdekken bevordert bij mij wel degelijk de leessnelheid. Het ziet er wel een beetje lullig uit, maar als je echt snel moet lezen is het zeker een voordeel.

Oefenen

Het woord oefenen staat een keer of 10 in bovenstaande stuk, maar dat is dan ook gelijk de essentie van snellezen. Door heel veel te oefenen, kun je met deze technieken je leessnelheid verhogen. Net als door veel hersenoefeningetjes te doen je je geheugen traint.

Ik begrijp dat het allemaal vrij lullig klinkt, maar ik heb zelf 3 boeken er mee gelezen. Seth Godin's, Purple Cow, Het bewustzijn van Ramachandran en "Wie kijkt?" voor het vak TV en Interactie. En ondanks dat ik aan het begin wel geneigd was weer gewoon te gaan lezen, merk ik wel degelijk dat je er sneller van gaat lezen. Ik lees nu een ruime 500 woorden per minuut en voor de cursus 300 woorden. Ik kan dus nu 66% sneller lezen. Klinkt natuurlijk heel mooi, maar je moet er wel echt voor gaan zitten om snel te lezen. Bovendien moet je even op gang komen, dus voor een studiedag is het zeker een aanrader, maar voor relaxt een boek lezen is het niet geschikt. Ook is het erg afhankelijk van hoe moeilijk een boek geschreven is. Purple Cow is heel makkelijk geschreven, maar Het Bewustzijn is veel taaier. Regelmatig viel ik daarom uit het snellezen om me te concentreren op de tekst. Want ook voor snellezen moet je je wel degelijk concentreren.