

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta humanitních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE



Autor: Veronika Winklerová

Název: Srovnání typologie cvičení rychlého čtení

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Richard Papík, Ph.D.

Studijní program: Studium humanitní vzdělanosti

Praha 2016

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s jejím eventuálním zveřejněním v tištěné nebo elektronické podobě

V Praze dne 24.6.2016

Veronika Winklerová

.....

Obsah

Seznam obrázků

Předmluva

Úvod	3
1. Definice čtení a charakteristika rychlého čtení	1
2. Oko a proces čtení	4
3. Čtení a psychické procesy	7
3. 1 Pozornost	7
3. 2 Paměť	8
3. 3 Motivace	10
4. Vývoj rychlého čtení	12
5. Metody rychlého čtení	15
5. 1 Artikulace při čtení a technika vedení zraku	15
5. 2 Zrakové rozpětí a počet fixací na řádku	16
5. 3 Aktivní čtení	17
5. 4 Koncentrace pozornosti	18
6. Metody rychlého čtení u různých druhů textu a další techniky čtení	20
7. Nastavení vnějších a vnitřních podmínek pro čtení	25
8. Typologie cvičení rychlého čtení	27
8. 1 Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí	27
8. 1. 1 Sloupce skupin náhodných znaků	28
8. 1. 2 Sloupce slov či skupin slov	32
8. 1. 3 Fixační kosodélníky a jehlany	33
8. 1. 4 Tabulky na rozšiřování zrakového rozpětí	34
8. 2 Cvičení na snižování počtu fixací	34

8. 2. 1. Sloupce skupin znaků	35
8. 2. 2 Rozdělení textu na fixace.....	36
8. 2. 3 Fixační kosodélníky a jehlany	37
8. 3 Cvičení na uvolnění zraku	37
8. 4 Cvičení na koncentraci pozornosti.....	39
8. 5 Ostatní cvičení	40
8. 6 Cvičení z online kurzu rychlého čtení.....	41
8. 6. 1 Oční gymnastika.....	42
8. 6. 2 Cvičení s fixačním bodem	42
8. 6. 3 Čtverce.....	43
8. 6. 4 Cvičení ve 3 sloupcích.....	44
8. 6. 5 Cvičení očních fixací se zapamatováním	44
8. 6. 6 Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště.....	44
8. 6. 7 Náhodné oční fixace se zapamatováním	44
8. 6. 8 Cvičení očních fixací na řádcích textu	45
8. 6. 9 Světelné fixační sloupce	45
8. 6. 10 Cvičení zřetězení rozpětí bez změny fixace	46
8. 6. 11 Závěrečný test	47
8. 6. 12 Doplnková cvičení.....	47
Závěr	49
Seznam použitých pramenů	1
Přílohy	

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Náhled postupu při aplikaci metody.....	29
Obrázek 2 - Náhled kartičky s vystřiženým okénkem.....	29
Obrázek 3 - Příklad cvičení Tabulky na rozšiřování zrakového rozpětí.....	34
Obrázek 4 - Příklad cvičení ve 3 sloupcích	35
Obrázek 5 - Příklad cvičení vpravo klesajícího schodiště	36
Obrázek 6 - Příklad cvičení na oční gymnastiku	38
Obrázek 7 - Příklad cvičení Tabulky na rozšiřování zrakového rozpětí při zobrazení poslední části tabulky	43
Obrázek 8 - Příklad cvičení Světelné fixační.....	46
Obrázek 9 - Náhled cvičení Sloupce	48

„Lidé netuší, co času a námahy stojí – naučit se umění číst. Spotřeboval jsem na to bezmála osmdesát let a nemohu říci, že bych byl u konce.“

(J. W. Goethe, 1749-1832)

Předmluva

Během studia na vysoké škole je od studenta očekáváno, že přečte jisté množství literatury. S přestupem ze střední školy na vysokou školu se množství literatury, kterou má student přečíst a zpracovat, značně zvýší, aniž by byl student informován o tom, jakým způsobem k literatuře přistupovat a jak ji efektivně zpracovat. Jelikož to může být považováno za celkem individuální záležitost, je to přenecháno na vlastní iniciativě studenta. Troufám si však říci, že mnozí studenti iniciativu v této oblasti neprojeví a než aby se ve svém volném čase zajímali o to, jak správně přistupovat k pramenům a jak je efektivně zpracovávat, zanechají čtení povinné literatury a raději se učí z již zpracovaných poznámek, které někdo před nimi vytvořil. Má-li student skutečně přečíst veškerou povinnou či i doporučenou literaturu, musí tomu věnovat značné množství času. Stejně tak pokud má student zájem o to číst i nějaké jiné publikace ve svém volném čase a věnovat se tématům, které ho zajímají mimo školu, může to být pro něj frustrující, chce-li být poctivý a skutečně literaturu číst. Při zamýšlení nad tím, jak bych mohla své studium zefektivnit, jsem začala hledat, jak bych mohla své čtení zrychlit a zároveň změnit přístup k textu tak, abych zlepšila své porozumění textu. Při hledání jsem narazila na termín rychlé čtení a články o něm mě natolik zaujaly, že jsem se rozhodla zúčastnit se kurzu rychlého čtení. Na internetu jsem našla pro mě cenově nepřístupné kurzy ing. Davida Grubera. Cena kurzů mě odradila a tak jsem tuto záležitost odložila na neurčito. Našla jsem rovněž online kurz rychločtení *Rozečti.se*. V tu dobu byl pro mě rovněž finančně nedostupný, ale byla jsem rozhodnutá si na něj ušetřit peníze a zúčastnit se ho a proto jsem se na webové stránky zaregistrovala. Záhy jsem však našla i kurz rychlého čtení, který je vypisován pro studenty Ústavu informačních studií a knihovnictví na Univerzitě Karlově a má podobu kombinované standardní výuky s e-learningem (tzv. blended learning). Bohužel však nebyl tento předmět přístupný pro studenty jiných fakult Univerzity Karlovy, a tak jsem se rozhodla, že mě téma natolik zajímá, že se mu hodlám věnovat hlouběji. Napsala jsem email doc. PhDr. Richardu Papíkovi, Ph.D., který tento kurz vede, a doufala, že bude ochoten vést mou bakalářskou práci na téma rychločtení. Doc. Papík se mě se vstřícností ujal. Během naší první konzultace jsem vznesla otázku, zda by mi doporučil zakoupit si online kurz rychločtení *Rozečti.se*. Odvětil, že na tomto projektu spolupracoval (měl na starosti metodologii výuky) a že projedná se zakladatelem tohoto kurzu Ing. Michalem Zwingerem, MIM, zda bych k němu za účelem sepsání bakalářské práce nemohla dostat přístup. Pan Zwinger mi přístupové údaje ochotně poskytl a díky němu jsem mohla cvičení z tohoto kurzu přidat ke své komparaci.

Rychlé čtení bývá často chápáno jako metoda spěchu při práci s textem. Rychlé čtení je však definováno nejen rychlostí čtení, ale také mírou porozumění textu. Rychlé čtení není čtením v pravém smyslu, postrádá-li porozumění. Součástí rychlého čtení je rovněž střídání tempa a rytmu i třídění a hierarchizace informací na základě cíle, za kterým čtenář text čte. Nejedná se tedy o povrchní čtení, které by bylo zrychleno na úkor porozumění. Cílem rychlého čtení je rychlým tempem přečíst text, pochopit hlavní myšlenky textu a zachytit důležité údaje, které se v něm vyskytují. Je to čtení, které slouží pro metody prvotního ohodnocení textu, k vybrání podstatných informací, které budou později předmětem dalšího studia.

Tímto bych chtěla poděkovat doc. PhDr. Richardu Papíkovi, Ph.D., za jeho vstřícnost, a ochotu, se kterou se ujal vedení mé bakalářské práce, za podnětné konzultace, trpělivost a cenné připomínky, jež mi během sepisování práce velmi pomohly a nasměrovaly správným směrem. Rovněž bych chtěla poděkovat Ing. Michalu Zwingerovi, MIM, za zpřístupnění online kurzu rychlého čtení *Rozečti.se*. Kurz shledávám jako skutečně užitečný, praktický a uživatelsky přátelský nástroj, který čtenáři pomůže velice rychle a efektivně zlepšit své čtenářské dovednosti. V dnešní době, kdy lze říci, že mnoho lidí čerpá informace především z internetu, je tato online aplikace vynikajícím prostředkem k tomu, jak si v online prostředí vyzkoušet digitální podobu kurzu rychlého čtení. Věřím tomu, že pomocí kurzů rychlého čtení klasické podoby si lze zlepšit své čtenářské dovednosti stejně dobře jako s tímto kurzem. Jsem však přesvědčena o tom, že pomocí tohoto online kurzu tak lze vykonat efektivněji. Velkou výhodou je totiž interaktivní podoba cvičení. Uživatel má rovněž během kurzu neustále k dispozici přehledy, na kterých vidí své okamžité zlepšení, což povzbuzuje jeho motivaci. Osobně se však domnívám, že nejpřínosnější podoba kurzu rychlého čtení je kurz spočívající v kombinaci standardní výuky s e-learningem, který praktikuje doc. PhDr. Richard Papík, Ph.D. Přestože jsem se tohoto kurzu neúčastnila, zaslechla jsem a četla jsem velmi pozitivní hodnocení. Můj zájem o rychlé čtení touto prací nekončí. Hodlám trénovat své čtenářské dovednosti i nadále a ráda bych se zaměřila na využívání i dalších čtenářských technik, jež jsou pro práci s informacemi užitečné a jež jsem v této práci nastínila.

Úvod

V dnešní době kvantitativního nárůstu informací člověk musí umět informace efektivně vybírat, přijímat, zpracovávat a využívat. Denně vychází na světě cca 400 miliónů výtisků novin a časopisů a ročně asi 500 000 knih. Vzrůstající množství informací a zrychlování životního tempa nutí člověka vyhledávat prostředky, které čtení a obecně jeho práci s informacemi zefektivní a pomohou mu se v nich zorientovat, jinak se v nich ztrácí a je jimi zahlcen. Metody rychlého čtení čtenáři pomohou informace v textu nejen efektivněji přijímat, ale rovněž využívat (Papík, 1992, s. 28; Mistrík, 1980, s. 5).

Čtenář, který ovládá metody rychlého čtení, je schopen číst rychleji a efektivněji než čtenář běžný. Metody rychlého čtení zlepšují práci s informacemi a mohou být velmi užitečné při studiu na střední i na vysoké škole. Doc. PhDr. Richard Papík, Ph.D., autor knihy *Naučte se číst!* a pořadatel kurzů rychlého čtení, na základě odezvy absolventů těchto kurzů nabyl dojmu, že by bylo užitečné obeznámit studenty s metodami rychlého čtení na středních či na vysokých školách (Papík, 1992, s. 35). Metody rychlého čtení by tak nejenom zlepšily studentovu práci s informacemi a snížily by požadavky na časovou spotřebu, ale lze předpokládat, že by měly pozitivní vliv i na studentův postoj vůči povinnosti načíst určité množství literatury. Metody rychlého čtení jsou však doporučeny pro všechny, kteří chtějí zefektivnit svou práci s informacemi.

Tématem bakalářské práce je srovnání typologie cvičení rychlého čtení. Nejprve je objasněno, co je to rychlé čtení, s čím souvisí a jaké jsou jeho metody. Práce nese název *Srovnání typologie cvičení rychlého čtení*. Jedná se však o srovnání jak cvičení rychlého čtení, tak metod rychlého čtení u různých autorů. Pod pojmem „cvičení“ zde tedy není míněno pouze cvičení, kterým by se měl čtenář věnovat, aby rychlého čtení dosáhl, ale rovněž cvičení oněch samotných metod, které sice sahají do teorie, ale týkají se praktického využití. Do srovnání cvičení rychlého čtení jsou rovněž zahrnuta cvičení z online kurzu rychlého čtení *Rozečti.se*. Tato online aplikace zvítězila v soutěži Vodafone Nápad roku 2012, v rámci které se vybíraly nejlepší podnikatelské záměry v Česku. Jedním z hlavních důvodů, proč byl projekt vybrán, je, že právě tento kurz představuje prostředek, který může jedinci pomoci k tomu, aby se s kvantitativním nárůstem informací a zrychlujícím se životním tempem dnešní doby dokázal lépe vypořádat.

První kapitola se zaměřuje na definici čtení a charakteristiku rychlého čtení. Jako příhodnou definici lze označit definici Tonyho Buzana, který proces čtení rozděluje celkem do sedmi fází: rozpoznání, asimilace, porozumění, pochopení, retence, vybavení a komunikace. Rychlé čtení je definováno pomocí rychlosti čtení za minutu a míry porozumění textu. Již samotná charakteristika rychlého čtení ukazuje, že rychlé čtení není čtení, při kterém je zvýšeno pouze tempo četby, ale i míra porozumění textu. Při rychlém čtení čtenář změnou přístupu k textu dokáže zachytit hlavní myšlenky textu a vysledovat důležité pasáže, ze kterých je s to si zapamatovat klíčové informace. Rychlé čtení slouží k prvotnímu ohodnocení textu, kdy je text posléze předmětem dalšího podrobnějšího a strukturovaného studia.

Druhá kapitola se zabývá okem jakožto zrakovým orgánem v souvislosti s procesem čtení. Popisuje funkce oka a způsob, jakým pracuje při čtení textu. Vysvětluje, co je to zrakové rozpětí a fixace, a charakterizuje proces čtení jakožto syntézu fyzické a psychické aktivity.

Ve třetí kapitole jsou tematizovány psychické procesy, které mají vliv na proces čtení a mezi něž patří pozornost, paměť a motivace. Kapitola o těchto procesech a o jejich aspektech pojednává spíše obecněji, nicméně naznačuje, jak s procesem čtení souvisejí.

Čtvrtá kapitola poskytuje základní přehled vývoje rychlého čtení. První výzkum s pohybem očí provedl Emil Javal roku 1878 a první učebnici rychlého čtení vydal Walter Boughton Pitkin roku 1929. Na počátku 20. století propukl větší zájem o tematiku rychlého čtení a začaly se konat první kurzy rychlého čtení. První kurzy byly na území Čech uskutečněny MUDr. Janem Hesem, Csc. Mezi další významné osobnosti působící v oblasti rychlého čtení lze zařadit například prof. PhDr. Jozefa Mistríka, DrSc., doc. PhDr. Vladimíra Smetáčka, CSc., ing. Davida Grubera nebo doc. PhDr. Richarda Papíka, Ph.D.

Pátá kapitola pojednává o metodách rychlého čtení. Tématy jsou artikulace při čtení, technika vedení zraku, rozšiřování zrakového rozpětí, snižování počtu fixací na řádku, aktivní přístup k textu a koncentrace pozornosti. Lze říci, že metody rychlého čtení sahají dále než do těchto oblastí a dalo by se dále pokračovat tématy jakési duševní hygieny.

Šestá kapitola se věnuje uplatňování metod rychlého čtení a různých druhů textů a dalším technikám textů jako orientační čtení, skenování, zběžné čtení, předběžné čtení, kurzorické čtení, selektivní čtení, statarické čtení a kontrolní čtení. Existují samozřejmě ještě další techniky čtení, nicméně cílem v této kapitole bylo pouze naznačit, že existují ještě další techniky čtení, jež lze s rychlým čtením kombinovat.

Sedmá kapitola stanovuje zdánlivě samozřejmé nicméně často zanedbávané ideální vnější a vnitřní podmínky, jichž je třeba si být při čtení vědom a jež je třeba dodržovat, aby bylo čtení efektivní.

Osmá kapitola poskytuje srovnání typologie cvičení rychlého čtení Tonyho Buzana (*Rychlé čtení*), Davida Grubera (*Rychločtení aneb šetřme časem!*), Gerharda Hörnera (*Rychlé čtení: Čtěte rychle a efektivně*), Richarda Papíka (*Naučte se číst!*) a Wolfganga Zielkeho (*Jak číst rychleji a lépe*). Cvičení jsou klasifikována na cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí, cvičení na snižování počtu fixací, cvičení na uvolnění zraku, cvičení na koncentraci pozornosti, ostatní cvičení a ve zvláštní kapitole cvičení z online kurzu rychlého čtení. Mezi cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí jsou zařazeny cvičení Sloupce skupin náhodných znaků, Sloupce slov či skupin slov, Fixační kosodélníky a jehlany a Tabulky na rozšiřování zrakového rozpětí. Mezi cvičení na snižování počtu fixací jsou zařazeny cvičení Sloupce skupin znaků, Rozdělení textu na fixace a Fixační kosodélníky a jehlany. Ve zvláštní podkapitole jsou rozebírána cvičení z online kurzu rychlého čtení *Rozečti.se* a jsou rozdělena na Oční gymnastiku, Cvičení s fixačním bodem, Čtverce, Cvičení ve 3 sloupcích, Cvičení očních fixací se zapamatováním, Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, Náhodné oční fixace se zapamatováním, Cvičení očních fixací na řádcích textu, Světelné fixační sloupce, Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace, Závěrečný test a Doplnková cvičení.

1. Definice čtení a charakteristika rychlého čtení

Čtení lze definovat jako vizuální vnímání znaků, které vyvolává myšlenkovou činnost (porozumění významu znaků) a které vede k porozumění textu a k vnitřnímu zpracování dané informace (Průcha, Walterová, 2003, s. 123). Podobným způsobem definuje čtení Hartl: „*analyticko-syntetický proces; jeden z druhů řečové činnosti, při níž slovo jako optický znak je podnětem, které vyvolává u člověka myšlenkové pochody*“ (Hartl, 2010, s. 31). Richard Papík na čtení nahlíží jako na složitý duševní proces, během kterého člověk rozpozná grafické znaky, chápe významy slov a na základě toho obsahu textů, přičemž porozumění textu rozděluje na porozumění perceptivní (odehrává se v procesu přijímání informace) a porozumění kognitivní (v procesu vnímání) (Papík, 1992, s. 45). Tony Buzan předkládá rozpracovanější definici čtení a proces čtení rozčleňuje do sedmi fází: rozpoznání (jazyka, symbolů), asimilace (fyzický proces, při němž se informace dostávají do mozku), porozumění (propojení jednotlivých informací obsažených v textu, jakási „vnitřní integrace“), pochopení (propojení již „porozuměných“ informací s okolním světem, tzv. „vnější integrace“), retence (uložení do paměti), vybavení (vyvolání potřebné informace z paměti) a komunikace (používání a sdílení načtených informací v životě) (Buzan, 2013, s. 28-29). Oproti uvedené první uvedené definici Buzan vidí rozdíl mezi vnitřním porozuměním a vnějším pochopením.

Rychlé čtení neboli rychločtení se týká psycholingvistiky a stylistiky. Rovněž souvisí s řečí, lze ho tedy zařadit mezi jazykovědné disciplíny (Mistrík, 1980, s. 9). Charakteristik rychlého čtení existuje několik a většinou se prolínají nebo doplňují. Richard Papík se přiklání k charakteristice G. R. Wainwrighta, autora jedné z prvních učebnic týkající se rychlého čtení v Británii, který ji charakterizuje následovně: „*technika čtení, jež umožní dosáhnout míry porozumění 70-80% při rychlosti 300 až 800 slov za minutu*“ (Papík, 1992, s. 19). Tento poměr je značně odlišný od rychlosti čtení průměrného čtenáře, která činí ca 200 slov za minutu s mírou porozumění 50% (Buzan, 2013, s. 43).

Míra porozumění čteného textu je míra zapamatování přečteného čili míra toho, nakolik je čtenář schopný zapamatovat si z přečteného textu jeho hlavní myšlenku neboli jakýsi ucelený závěr, který z textu plyne, hlavní body textu a důležité údaje. Tato míra se měří tak, že si čtenář přečte text, poté odpoví na otázky týkající se tohoto textu a ze správných odpovědí se vypočte tato míra. Veličina míry porozumění se vyjadřuje v bodech či v procentech, přičemž pokud čtenář dosáhne míry porozumění s hodnotou 100%, textu plně rozumí a chápe jeho základní myšlenky (Papík, 1992, s. 19-20; Gruber, 2007, s. 17).

Rychlost čtení V se získává spočtením následujícího vzorce:

$$V = \frac{\text{počet slov} \times 60}{\text{doba čtení (v sekundách)}}$$

Čtenářský výkon je veličina vyjadřující účinnost čtení v tom smyslu, že bere v úvahu jak rychlost čtení, tak míru porozumění. Čtenářský výkon P se získává spočtením následujícího vzorce:

$$P = \frac{V \times \text{míra porozumění}}{100}$$

V praktických kurzech se čtenářským výkonem příliš nepočítá. V kurzu rychlého čtení doc. Papíka či v online kurzu *Rozečti.se* se počítá vždy pouze rychlost a míra porozumění (Papík, 1992, s. 19-20; Gruber, 2007, s. 17).

Podle Mistríka je pro čtení (včetně rychlého čtení) zásadní cíl, pro který se text čte. Člověk čte proto, aby mu text něco přinesl (rozumově či citově) a jakmile text dočte, měl by vědět, o co ho text obohatil. Během rychlého čtení čtenář střídá tempo a rytmus, třídí a hierarchizuje informace podle toho, jaký přístup si čtenář k textu zvolí a jaký dialog s autorem vede. Metoda rychlého čtení spočívá v tom, že čtenář rozsáhlý písemný projev redukuje střídáním tempa a rytmu na základě svého záměru – zda se chce o obsahu dozvědět co nejvíc nebo zda ho zajímají pouze jisté detaily, fakta, údaje, apod. Metody rychlého čtení tedy závisí pouze na čtenáři a jsou tedy zcela individuální. Je však nutno podotknout, že předpokladem rychlého čtení je jazyková příprava a vytrvalý trénink, nicméně zrychlení procesu čtení jakožto tempa percepce textu je závislé na vzdělání, inteligenci, na mentálním založení jedince, jeho čtenářské rutině, ale také na tom, nakolik je čtenářovo myšlení blízké autorovu myšlení (Mistrík, 1980, s. 6, 8-9).

David Gruber definuje rychlé čtení jako jakýsi zdokonalený typ vnímání a myšlenkového zpracování textu, přičemž obtížnost tohoto textu vymezuje jako střední (běžná administrativa, běžné články v časopisech) stejně jako cíl četby (hlavní myšlenka, důležité detaily). V souvislosti s rychlým čtením hovoří také o racionálním čtení, což je poměrně širší termín, který v sobě zahrnuje rychločtení, práci s informacemi a jejich zpracování, výběr informačních pramenů, a další. Pomocí rychločtení čtenář zjistí hlavní myšlenku textu a jeho nejdůležitější body, ale chce-li text hlouběji nastudovat, měl by přejít z rychločtení na čtení racionální. Rychlé čtení a čtení racionální se však často prolínají a svět je vnímá jako synonyma (Gruber, cit. n.d.; Papík, 1992, s. 18). Racionální čtení je zaměřeno především na zvyšování čtenářovy schopnosti porozumět textu a na racionální organizaci procesu čtení.

Loeser podotýká, že během racionální čtení si čtenář rozšiřuje své vzdělání a tím se racionální čtení stává součástí vzdělávacího procesu. Má-li však čtenář vyšší úroveň vzdělání, automaticky to neznamena vyšší předpoklad pro racionální čtení. Často i odborníci jsou podle Loesera „neracionálními a špatnými čtenáři“ (Loeser, 1971, s. 31).

Metody rychlého čtení spočívají v odstranění špatných návyků při čtení a v osvojení si dovedností rychlého čtení tak, aby se staly návykem. Čtenář používá techniku čtení vždy v závislosti na druhu textu, na záměru autora a na záměru svém, čtenářském, „dobrý čtenář čte různou rychlostí a pomocí různých čtenářských technik tuto rychlost neustále mění“ (Zielke, 1988, s. 51).

Jak lze z charakteristik rychlého čtení vyvodit, rychlé čtení je takový způsob četby, při kterém je zvýšeno jak tempo četby, tak míra porozumění textu. Nejedná se o plytké čtení bez hlubšího porozumění, nýbrž naopak, neboť číst rychle, ale při tom povrchně a neporozumět textu, postrádá smysl. Zrychlit proces čtení na úkor míry porozumění je vcelku snadné, ale v rychlém čtení je smyslem zlepšit jak rychlost čtení, tak míru porozumění (Gruber, 2007, s. 13).

2. Oko a proces čtení

Člověk přijímá zrakem více než 90% informací o světě. 80% lidí jsou vizuální typy, takže si pamatují především ty informace, které získali zrakem, zatímco zbylých 20% jsou akustické typy a nejlépe se naučí ty informace, které slyší. Zrak je pro člověka hlavní smysl, pomocí kterého získává většinu informací o světě (Papík, 1991, s. 47; Loeser, 1971, s. 18).

Lidské oko je schopno zachytit energii elektromagnetického vlnění v rozsahu vlnové délky od 400-750 nm. Ultrafialové paprsky (pod 400 nm) a infračervené (nad 750 nm) již lidské oko nezachytí, byť je schopné adaptovat se na poměrně nízkou energii podnětu. Oko dokáže rozlišit před 600 stupňů jasu a 150 různých barevných tónů a podle barvy, jasu a sytosti barev dokonce kolem 600 000 barevných pocitů. Projekční aparát oka je světlolomný systém oka, jež tvoří rohovka (cornea), komorová voda (humor aquadeus), čočka (lens cristallina) a sklivec (corpus vitreum). *„Největší lom paprsků nastává na hranici vzduch-rohovka při průchodu světla z prostředí opticky řidšího do prostředí značně hustšího. (...) Čočka je významná tím, že mechanismem akomodace se mění zakřivení jejích ploch a tedy i její optická lomivost. Změna refrakce oka je nutnou podmínkou ostrého zobrazení předmětu na sítnici při jeho různé vzdálenosti od oka“* (Trojan, 1988, s. 768).

Proces lze charakterizovat jako přijímání světelných paprsků, které se odráží od předmětů. Nejprve světlo dopadne skrze čočku na sítnici, kde jej zachytí čípky, buňky, jejichž úkol je rozpoznávat jednotlivé barvy (různé vlnové délky světla). Čípků je na sítnici asi 7 miliónů. Pokud se pohybujeme ve tmě nebo v šeru, o zachycení světla (ale nikoli o rozpoznání barev) se postarají tyčinky, kterých je 130 miliónů. Čípky a tyčinky jsou propojeny vlákny se zrakovým nervem, přes který putují informace přímo do mozku (Smetáček, 1981, s. 79-80).

Proces čtení lze charakterizovat jako syntézu fyzické a psychické aktivity, při které je koordinována činnost očních svalů a činnost mozku. Čtení je tak spjato s duševní činností, ale i s tělesnou motorikou. Činnost očí zajišťují oční svaly, které jsou v pohybu celý den. Za pohyb oční bulvy jsou zodpovědné 3 páry vnějších svalů, které zabezpečují vertikální, horizontální i kruhovitý pohyb očí. Vnější svaly zodpovědné za vertikální a horizontální pohyb oka mají za úkol zajistit co nejostřejší obraz. Toto přizpůsobení oka se nazývá fixace. Při čtení se oko po řádku nepohybuje hladce, jak by se mohlo zdát, ale ve skocích. Erdmann a Dodge na konci 19. století zjistili, že právě v době během těchto fixací neboli přestávek, kdy se oko zastavuje na jednotlivých úsecích řádku, získává mozek zrakové údaje a zpracovává je, nikoli v době pohybu oka. Právě během těchto fixačních zastávek probíhá čtení jako takové

(Mistrík, 1980, s. 47-51; Papík, 1992, s. 47-49; Trojan, 1988, s. 770; Loeser, 1971, s. 30).

Zorné pole očí neboli oblast, kterou je schopno oko zachytit, je kruh, který oko vnímá různě ostře v různých odstupňovaných intenzitách. Ve středu zorného pole je v oku umístěná žlutá skvrna, která je zodpovědná za nejostřejší vidění, a ostatní části sítnice vidí méně jasně. S ostrostí vidění souvisí zrakové rozpětí neboli záběr oka na řádku – kolik znaků je oko schopno vnímat na jednu fixaci. Zrakové rozpětí tréninkem nabývá na větším rozsahu. Nejprve se začíná na 1 písmenu a šířka záběru se postupně rozšiřuje. Tím, jak se čtenář již nesoustředí na jednotlivá písmena a zvyšuje tempo čtení, písmeno jako takové vidí méně jasně a uplatňuje jistý odhad. Rozšířením zrakového rozpětí čtenář sníží i počet fixací na řádku (Mistrík, 1980, s. 48-51).

Mistrík proces čtení rozděluje do 3 fází „1. sestava grafických znaků se zachytí zrakem, 2. sestava grafických takto zachycených znaků se přetransformuje do zvukových podob, 3. zvukové podoby se naplní příslušným významem“ (Mistrík, 1980, s. 41). Tyto fáze odpovídají základnímu procesu čtení, nicméně jak čtenář své čtení automatizuje, druhá fáze se vytrácí a význam pak již nese samotná grafická podoba znaků. (Mistrík, 1980, s. 41) Jakmile je vjem zprostředkován, je mu přiřazen význam. Slovo však může mít více významů a mozek tak musí z kontextu vyvodit, jaký význam slovu přiřadí. V tuto chvíli vstupuje do procesu čtení čtenářova obeznámenost s danou látkou a čtenářovy dosavadní poznatky (Loeser, 1971, s. 30).

V souvislosti s procesem čtením je užitečné zastavit se nad otázkou, jak je vůbec možné tento proces zrychlit. Mistrík to vysvětluje tím, že každý jazyk má omezený počet skupin hlásek (resp. slabik) a oko, které si časem přivykne na vnímání písmen a vycvičí se, si po nějaké době uvědomí, že určitá spojení opakují, a již ví, kde jaké slabiky očekávat. Lze hovořit o tzv. predikabilitě neboli očekávání určitých písmen a slov během čtení. A právě tato predikabilita je oním důvodem, proč lze zrychlit proces čtení (Mistrík, 1980, s. 38).

Během druhé fáze čtení, při které žáci spojují písmena do slabik a tím tvoří slova, se může projevit dyslexie, vývojová porucha čtení, která se vykazuje neschopností jedince naučit se číst. „Teoreticky vzato, může být dyslexií postiženo každé dítě, které úrovní svých intelektových schopností je schopno školního vzdělávání“ (Matějček, 1987, s. 23). Příčiny poruchy jsou nejasné, ale je málo pravděpodobné, že by jím byl samotný zrak či sluch. Mezi nejčastější projevy dyslexie patří například zaměňování zrcadlových písmen (např. b-d, p-b, p-d), tvarově si podobných písmen (např. a-e, k-b, n-m), písmen jakožto hlásek, která si jsou zvukově příbuzná a jsou párově znělá a neznělá (např. t-d, s-z, f-v) nebo zaměňování tvrdých hlásek s měkkými (např. d-d', t-t', n-ň). Cvičení proti dyslexii pomáhají dítěti osvojit si a

upevnit podobu, hranice i pořadí hlásek a slov. Kurzy rychlého čtení jsou vhodné i pro dyslektiky, neboť řada cvičení se používá v praxi speciální pedagogiky (Hartl, 2010, s. 43; Mistrík, 1980, s. 41-43; Matějček, 1987, s. 23).

Jelikož je během čtení oko namáháno, doporučuje se tzv. oční gymnastika, cvičení, během které čtenář uvolní své oči a zároveň jim dodá pohyb, který je odlišný od pohybu při čtení. Odpočinek očím čtenář zajistí jednoduše jejich zakrytím dlaněmi nebo sledováním rozličných tvarů v různých směrech. Hlavní je zaměstnat oči jiným pohybem a způsobem než při čtení (Mistrík, 1980, s. 48). Zielke dokonce tvrdí, že pro některé lékaře je oční gymnastika prostředek, kterým zmírňují či odstraňují vady zraku (Zielke, 1988, s. 96).

3. Čtení a psychické procesy

Mezi psychické procesy, které ovlivňují přímo či nepřímo proces čtení, patří pozornost, paměť a motivace. Tyto procesy se navzájem prolínají a úzce spolu souvisí. Papík je toho názoru, že pokud si lidé chtějí zlepšit paměť, měli by začít s posilováním své pozornosti a motivace. Mnoho lidí totiž nemá problém s pamětí, ale s tím, že ji neumí efektivně využívat (Papík, 1992, s. 85).

3. 1 Pozornost

Pozornost je *„mentální proces, jehož funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací, a tak ho chránit před zahlcením velkým množstvím podnětů“* (Plháková, 2003, s. 77). Základní vlastností pozornosti je selektivita neboli výběrovost, pomocí které je jedinec schopný vybírat z vnějšího a vnitřního prostředí pouze ty podněty, které jsou v danou chvíli relevantní. Pozorností začíná veškeré naše vnímání, kdy se zaměřujeme na určité objekty. Je určována vnitřními a vnějšími činiteli, přičemž vnitřní činitelé jsou naše motivy (důvody, proč činnost děláme) a vnější činitelé jsou vlastnosti vnějších podnětů (jako např. grafická úprava dokumentu). Pozornost souvisí s dalšími psychickými procesy, jako je vnímání, paměť či učení. Díky pozornosti jedinec při vnímání vybírá podněty v percepčním poli za účelem získání nových poznatků, které se pak následně ukládají do krátkodobé či dlouhodobé paměti (Papík, 1992, s. 85; Plháková, 2003, s. 78).

Mezi základní vlastnosti pozornosti patří selektivita (výběrovost), koncentrace pozornosti (soustředěnost), distribuce (rozdělování) pozornosti a kapacita (rozsah) pozornosti. Selektivita (výběrovost) je schopnost vydělit podstatné stimuly od nepodstatných. S tím souvisí i schopnost ignorovat nedůležité podněty jako např. opakující se bezvýznamné stimuly (např. tikot hodinek či vzdálený hluk dopravy). Koncentrace (soustředěnost) pozornosti je schopnost zaměřit se na určité psychické obsahy, kterými se jedinec vědomě zabývá. Čím menší je jejich počet, tím vyšší je soustředěnost. Distribuce (rozdělování) pozornosti mezi několik různých podnětů či činností je vlastnost, kterou může jedinec vykonávat pouze omezeně a za předpokladu, že jsou aktivity z velké části automatizované. Kapacita (rozsah) pozornosti *„je v psychologických experimentech zpravidla vymezena množstvím objektů, které člověk dokáže postřehnout současně nebo ve velmi krátkém časovém úseku“* (Plháková, 2003, s. 81).

Soustředěná pozornost neboli koncentrace pozornosti je pro rychlé čtení klíčová stejně jako její stálost, rozsah i rozdělení mezi více činností. Při čtení svou pozornost čtenář

rozděluje mezi formu a obsah, které vnímá najednou. Pro čtenáře to však může být obtížné, proto se na kurzech rychlého čtení často dělají nejprve cvičení, při kterém se má čtenář soustředit na formální stránku textu (rozmístění odstavců, členění vět, interpunkce, apod.) a až poté, co si osvojí jisté návyky a je schopen koordinovat pohyb svých očí, začíná se cvičeními zaměřujícími se na obsah (Papík, 1992, s. 85-86). Rychlé čtení bývá často interpretováno jako čtení nepozorné a častým problematizovaným tématem je právě distribuce pozornosti. Rychlé čtení se vykazuje nejen vyšším tempem četby, ale i zvýšenou mírou porozumění, která je na pozornosti závislá, neboť vyšší rychlost čtení vyžaduje i vyšší koncentraci. Je třeba ji tedy v rámci rychlého čtení cvičit a rozvíjet stejně jako ostatní dovednosti. Podle Mistríka „*cvičení se v rychlém čtení současně vede člověka ke koncentraci a k distribuci na základě hierarchie prvků*“ (Mistrík, 1980, s. 100). Hierarchií prvků je zde myšlena dovednost čtenáře odlišovat podstatné informace od nepodstatných a ty podstatné si zapamatovat. Tato schopnost souvisí především s aktivním přístupem k textu, který lze zařadit do jedné z metod rychlého čtení. Na pozornost má podle Mistríka vliv především záměr čtenáře, kterým by měl být především zapamatovat si z přečteného textu to, co čtenáře zajímá, neboli to, za jakým účelem text čte. Pokud nemá čtenář stanovený cíl, proč text čte, pozornost klesá. Dalším významným prvkem je zájem čtenáře o text ale i využívání svých dosavadních vědomostí, které s materiálem propojuje (Mistrík, 1980, s. 100-101).

3. 2 Paměť

Paměť je „*proces, při kterém jsou informace uchovávány pro pozdější použití*“ (Kassin, 2007, s. 198), schopnost zaznamenávat životní zkušenosti, základní předpoklad pro schopnost učit se a pro sebeuvědomění: „*Bez paměti by se život skládal z momentálních epizod, které by k sobě neměly žádný vztah. Nemohli bychom ani reflektovat svou existenci, protože vývoj sebepojetí souvisí s kontinuitou vzpomínek a zážitků*“ (Plháková, 2003, s. 193).

Plháková uvádí, že informace prochází v paměti 3 základními fázemi: vštípení (kódování), uchování (retence) a vybavení (reprodukce) (Plháková, 2003, s. 195). Kassin však do fáze procesu zapamatování ještě zahrnuje pozornost, neboť jedinec nejprve podnětu věnuje pozornost, ta ho vtáhne do vědomí, pak je tento podnět kódován (vštípen), převeden do místa uchovávání v mozku (resp. zapomenut) a nakonec je vybaven, vyvolán znovu do vědomí (či znovupoznán) (Kassin, 2007, s. 199). Fáze znovupoznání je pro rychločtení zásadní. V této fázi záleží na tom, jak jsou nové podněty podobné podnětům starým. Znovupoznání často bývá považováno za snadnější než vybavení, neboť právě přirozená schopnost paměti tvořit

asociace je klíčem k jejímu efektivnímu využívání. Během čtení Papík doporučuje čtenáři spustit asociace, které má kriticky konfrontovat s tím, co již zná. Měl by při čtení využívat asociální schopnost své paměti tím, že bude předvídat děje, myšlenky, fakta, vést s autorem dialog, třídit informace, a to vše na základě toho, co má o daném tématu uloženo v paměti, byť má pocit, že jsou informace uloženy velmi hluboko. Rychlost čtení se ještě více zvyšuje, soustředí-li se čtenář pouze na čistě nové informace. Pomocí asociativních myšlenek je schopen předvídat text až o mnoho stovek (i tisíc) slov dopředu, čímž rychlost svého čtení rapidně zvýší (Papík, 1992, s. 91-92).

Člověk aktivně využívá v daném okamžiku pouze malou část své paměti. Paměť lze rozdělit do 3 hlavních pamětních systémů: prchavá senzorická paměť, krátkodobá paměť a dlouhodobá paměť. Senzorická a krátkodobá paměť jsou aktivní a nacházejí se ve vědomí. Dlouhodobá paměť se nachází mimo vědomí, je relativně pasivní a na rozdíl od krátkodobé paměti má hypoteticky neomezenou kapacitu. Senzorická paměť slouží k uchování informací přicházející ze smyslů a vyhodnocení relevantnosti informací. Senzorickou paměť lze rozdělit na ikonickou, která zpracovává vizuální podněty, a echoickou, která zpracovává sluchové podněty. Pokud je informace důležitá, putuje dále do krátkodobé paměti k dalšímu zpracování. Informace vstupují ze senzorické paměti do krátkodobé, když jedinec upoutá svou pozornost na nějaký objekt a uvědomí si jeho význam. Krátkodobá paměť slouží ke krátkodobému podržení informací, které jedinec v danou chvíli potřebuje ke svým psychickým aktivitám, přičemž množství těchto informací i interval, po jakou dobu je jedinec schopný informace v paměti podržet, jsou omezené. Krátkodobá paměť má nejméně 2 subsystémy: fonologická neboli artikulační smyčka (okamžitá paměť pro čísla či slova založená na jejich zvukové podobě) a konceptuální paměť, která slouží k uchování významů a myšlenek obsažené v mluvené řeči a psaných textech. Jedinec dokáže v krátkodobé paměti podržet 7-9 prvků, položek (čísel, slov) (Plháková, 2003, s. 196-200). „*Kapacita krátkodobé paměti závisí na tom, zda se aktuálně zabýváme informacemi stejné smyslové modality nebo téhož typu, např. verbálními či numerickými, nebo zda současně zpracováváme data rozdílné kvality*“ (Plháková, 2003, s. 201). Kapacitu krátkodobé paměti lze zvýšit propojením těchto prvků do smysluplných jednotek, mnemotechnickými pomůckami i různými cvičeními (Půlháková, 2003, s. 200).

3. 3 Motivace

Kassin motivaci definuje jako „*vnitřní stav dodávající jedinci energii při dosahování cíle*“ (Kassin, 2007, s. 407). Předpokladem motivace jsou motivy neboli pohnutky, které se ovlivňují směřování jedincova chování. Motivů se projevují tendencí přiblížit se k něčemu (něco získat), nebo se něčemu se vyhnout. Motivace lidského chování je složitý proces, který je výsledkem vrozených i získaných faktorů a má mnoho různých příčin. Mnohé pohnutky i cíle lidského chování jsou nevědomé, nebo si je člověk uvědomuje pouze částečně. Lidské motivy lze rozdělit do 4 skupin: sebezáchovné motivy (vrozené), stimulační motivy (rovněž vrozené: potřeba optimální úrovně aktivity a variabilních vnějších podnětů), sociální motivy (řídí a ovlivňují mezilidské vztahy) a individuální psychické motivy (hledání životního smyslu, obrana sebepojetí, potřeba svobodně se rozhodovat a jednat) (Plháková, 2003, s. 319-320). Charakteristickým znakem motivace je voluntarizace neboli vědomá regulace celého procesu, která je výsledkem nejen vytyčených osobních cílů, ale rovněž společensky žádoucích cílů a naopak i zábran, které jsou způsobeny tím, že jsou tyto tendence ve společnosti považovány za nevhodné či nedovolené (Vášová, 1980, s. 61).

Motivace je určována několika faktory: silou vnitřního napětí, hodnotou cíle a pravděpodobností dosažení cíle. Vnitřní napětí je užitečným stimulantem podporující tvořivost a pracovní výkon, je-li udržováno v optimální míře. Pokud je ho nedostatek, čtenář může pociťovat nudu, pokud je přílišné a nekontrolované, ovlivňuje negativně psychické procesy včetně čtení. Při cvičení rychlého čtení může snaha o co nejlepší výkon způsobovat zvýšení vnitřního napětí, které vede ke stresové situaci, psychické bariéře a ve výsledku ke snížení čtenářského výkonu. Z toho důvodu jsou důležitá cvičení na uvolnění vedoucí k okamžitému uklidnění (Papík, 1992, s. 102). V souvislosti s rychlým čtením lze hovořit o tzv. výkonové motivaci. „*Výkonová motivace se projevuje tím, že každý člověk realizuje úkoly na určité úrovni, přičemž se řídí subjektivními standardy dobrého výkonu*“ (Plháková, 2003, s. 372). Podle úrovně výkonové motivace volí jedinci různě obtížné úlohy. Ve výkonových situacích jedince ovlivňuje především potřeba dosažení úspěšného výkonu, vyhýbání se neúspěchu a potřeba vyhýbání se úspěchu. Potřebu dosažení úspěšného výkonu lze popsat jako potřebu uplatňovat své schopnosti a překonávat překážky. Jedinci s velkou potřebou úspěšného výkonu upřednostňují především středně obtížné úlohy, při kterých reflektují určitou náročnost úkolu, ale zároveň si mohou být jisti, že jsou s to úkol splnit. Obava z neúspěchu ovlivňuje jedincovo výkonové chování a vyplývá z ní potřeba vyhýbání se neúspěchu. Vedle této potřeby se však také vyskytuje potřeba vyhnout se úspěchu, která plyne

z obav ze zátěže a zodpovědnosti či z odmítání druhými lidmi (Plháková, 2003, s. 372-375).

Motivace učení, která s motivací čtení úzce souvisí, je výrazně ovlivňována motivačními činiteli, mezi něž Vášová zařazuje zájem, úspěch nebo neúspěch, aspirace a rivalita, strach. Vliv motivačních činitelů na motivaci se navzájem prolíná a působí i na další psychické procesy. Zájem ve smyslu aktuálního zacílení vědomí, ze kterého je odvozen od momentálního krátkodobého vztahu k předmětům, je úzce propojený s pozorností a je ovlivněný trvalým zájmem jedince. Úspěch a neúspěch mají vliv na proces učení zejména v jeho počátcích. Pokud jedinec čelí neúspěchům ve vzdělávacím procesu při vzdělávání, které není nezbytné pro zaměstnání, dospělý má tendenci proces učení ukončit. Aspirace je snaha jedince ve společnosti vyniknout, snaha po společenském nebo pracovním uplatnění, jejímž výsledkem je snaha vzdělávat se. Často však často vede k rivalitě. Posledním jmenovaným motivačním činitelem je strach. Pokud je jedinec při procesu učení motivován strachem (ze ztráty prestiže, z nepříznivého hodnocení, apod.), negativně to působí na jeho duševní rozpoložení a ve výsledku i na jeho jednání (Vášová, 1980, s. 68-69).

4. Vývoj rychlého čtení

Až donedávna nebylo na čtení pohlíženo jako na proces, který by byl časově náročný. Problematice rychlého čtení se začali zabývat pedagogové a psychologové na konci 19. století, a to zejména na psychologii čtení, která se zaměřuje především na výzkum rychlosti čtení a výzkum pochopení textu. Z psychologie čtení vyplývá teorie čtení, zkoumající vztah mezi textem na jedné straně a text vnímajícím jedincem na straně druhé. S teorií čtení rovněž souvisí teorie textu, zaměřující se mimo jiné např. na „*nejoptimálnější řazení prvků textu takovým způsobem, aby byl čtenář co nejvíce ovlivněn nebo co nejrychleji přiveden k podstatným informacím*“ (Papík, 1992, s. 32). Do teorie čtení lze zařadit i metody racionálního a rychlého čtení, ale týkají se také fyziologie, pedagogiky a lingvistiky (Papík, 1992, s. 33; Mistrík, 1980, s. 11).

Mezi rychlé čtenáře v historii patřili např. T. A. Edison, H. de Balzac, M. Gorkij, T. Roosevelt nebo J. Kennedy. Přestože neprošli žádnými kurzy rychlého čtení, byli schopni vysokých čtenářských výkonů a disponovali výjimečnými čtenářskými schopnostmi (Papík, 1992, s. 33). První zásadní fakt týkající se rychlého čtení konstatoval francouzský oftalmolog Emil Javal roku 1878, který provedl první výzkum s pohybem očí. Zjistil, že při čtení zleva doprava se oko nepohybuje hladce, ale trhavě, v jakýchsi skocích. Mezi těmito skoky se oko zastaví asi na 1/5 sekundy a fixuje část řádku. Během této doby čtenář zpracovává danou informaci. Po tomto zjištění se však teorie rychlého čtení zastavila a až roku 1925 se uskutečnil první kurz rychlého čtení na univerzitě v New Yorku. Záhy vyšla první učebnice rychlého čtení publikovaná Walterem Boughtonem Pitkinem roku 1929 s názvem *The Art of Rapid Reading*. Následně se kurzy rychlého čtení začaly pořádat i v Evropě, především ve Velké Británii (Papík, 1992, s. 34).

Buzan uvádí, že rychlé čtení jako takové vzniklo na počátku 20. století, kdy množství publikovaných knih začalo rapidně stoupat a kdy první kurzy rychlého čtení čerpaly informace od britského královského letectva. Pořádalo totiž kurzy pro své piloty, při kterých se naučili rozeznávat letadla na dálku. Vyvinuli přístroj tachistoskop, pomocí kterého promítali na plátno obrázky v různě krátkých časových intervalech. Výsledky byly tak překvapivé, že se letectvo rozhodlo provést se stejným přístrojem podobný experiment s textem. Posléze však vyšlo najevo, že důvodem zvýšení rychlosti čtení bylo zvýšení studentovy motivace, která zapříčinila, že se dostal na horní hranici své běžné čtecí schopnosti. Na základě zpráv o pozoruhodných výkonech nicméně propukl zájem o rychlé čtení (Buzan,

2013, 13-15).

Velkého zájmu se rychlému čtení dostalo především po 2. světové válce, kdy se téma rychlého čtení rozšířilo i dále do Evropy. Ve Velké Británii roku 1957 publikoval Harry Bayley první učebnici rychlého čtení a manželé Leeuwovi pořádali první kurzy. V 60. letech konal ve Francii François Richaudeau první kurz rychlého čtení. Ve stejné době se v Německu v této oblasti prosadil zejména Wolfgang Zielke se svou knihou *Jak číst rychleji a lépe* (Papík, 1992, s. 35-36). Zielkeho práce představovala novou syntézu dosavadních teoretických poznatků a praktických zkušeností, které nabyl v kurzech rychlého čtení jakožto pořadatel. Práce byla prověřena nejen výsledky, ale i vědeckým šetřením vedeného ústavem Deutsches Institut für Betriebswirtschaft (Zielke, 1988, s. 6). Na území Spojených států amerických se v oblasti rychlého čtení prosadil Tony Buzan, propagátor myšlenkových map a odborník, který působí především v oblasti vzdělávání a tréninku paměti. Jeho kniha *Rychlé čtení* byla roku 2013 přeložena do češtiny.

Na území České republiky se do 60. let nikdo rychlému čtení intenzivněji nevěnoval, pouze vyšlo několik informativních článků nebo se o něm zmínil JUDr. Jiří Toman, který se soustředil především na techniky duševní práce a metody organizace informací. Roku 1972 byla do češtiny přeložena Zielkeho kniha. V 70. letech se v Československu (v Čechách) uskutečnily první kurzy rychločtení vedené doc. MUDr. Janem Hesem, CSc. Na Slovensku se o rozšíření metody rychlého čtení zasloužil především prof. PhDr. Jozef Mistřík, DrSc., profesor Univerzity Komenského v Bratislavě, významný slovenský jazykovědec a literární vědec, který mimo jiné působil v Jazykovedném ústavu Ľudovíta Štúra SAV. Roku 1980 byla vydána jeho kniha *Rýchle čítanie*. Od 80. let se rychlému čtení věnoval doc. PhDr. Vladimír Smetáček, CSc., který jej zmínil ve svých dílech, ale především ing. David Gruber, který doposud pořádá kurzy. Od 90. let se rychlým čtením zabývá doc. PhDr. Richard Papík, Ph.D., který vede kurzy rychlého čtení na Ústavu informačních studií a knihovnictví Filozofické fakulty a je autorem knihy *Naučte se číst!*. V České republice v oblasti rychlého čtení rovněž působí Libor Činka, který metody rychlého čtení vyučuje v rámci celostního tréninku osobnosti. Na téma rychlé čtení byly rovněž publikovány práce na Univerzitě Karlově. Jako příklad lze uvést bakalářskou práci Jany Krejčí na téma *Metodika rychlého čtení ve světě a průzkum pramenů zabývajících se touto problematikou* nebo práci Jana Černého s názvem *Vývoj rychlého čtení v Čechách a na Slovensku*. Jana Krejčí rovněž publikovala článek *Seznamte se: rychlé čtení* v elektronickém časopise Ikaros. (Dvonč, cit. n.d.; Městská knihovna v Praze, cit. n.d.; Papík, 1992, s. 35-36; Černý, 2006, s. 16, 17)

V roce 2011 se zrodil projekt *Rozečti.se* Ing. Michala Zwinger, MIM, a Jana Hlavy založený na principu online výukových metod (online learning), na němž posléze spolupracovali Veronika Pavlíková, Adam Zlatohlávek, Tomáš Wolf, Ing. Michal Hudeček, doc. PhDr. Richard Papík, Ph.D. a PhDr. Jana Krejčí. Výsledkem jejich práce byla online výuková aplikace, prostřednictvím které se může uživatel naučit dovednost rychlého čtení. Online kurz rychlého čtení sestává z celkem dvaceti lekcí. V dubnu 2012 projekt získal ocenění v rámci soutěže Vodafone Nápad roku 2012. *„Jde o online aplikaci, která samoukům pokrývá vše potřebné – zprostředkovává potřebnou teorii ve formě psaných vysvětlení, vizuálních doporučení i videí a především poskytuje dostatek procvičovacích materiálů pro samostatné učení“* (Zwinger et al., 2013).

5. Metody rychlého čtení

5. 1 Artikulace při čtení a technika vedení zraku

Již od výuky čtení ve škole, kdy se člověk učí číst tím, že čte nahlas, si mnozí odnáší zlozvyk artikulace při čtení. Buď si čtenář pomáhá při čtení motorikou, takže zapojuje rty, jazyk či hlasivky, nebo se sebou vede jakousi vnitřní řeč, ve které si slova přeřikává v duchu a vnitřně se poslouchá, často aniž by si to uvědomoval. Označuje se slovem subvokalizace nebo „*vytváření artikulačních obrazů*“ (Zielke, 1988, s. 55-56; Papík, 1992, s. 46, 56). Jedná se o „*sklon artikulovat neslyšně slova během čtení*“ (Buzan, 2013, s. 135). Subvokalizaci nelze úplně odstranit – cílem je spíše ji zatlačit do pozadí a stát se na ní méně závislým. Podle Buzana je však mnoho lidí schopno subvokalizovat rychlostí ca 1000 slov za minutu, takže v souvislosti s rychlým čtením se má na potlačování subvokalizace soustředit až takový čtenář, který chce číst rychleji než 1000 slov za minutu (Mistrík, 1980, s. 41; Buzan, 2013, s. 136).

Zapojování motoriky i subvokalizace zpomalují čtení a ztěžují porozumění textu v souvislostech. Papík rovněž upozorňuje, že spolu s přeřikáváním si čteného textu čtenář často praktikuje ještě jeden návyk – při čtení si pomáhá ukazováním si na text nějakým ukazovátkem – tužkou, záložkou či pravítkem. Papík konstatuje, že každý pohyb navíc kromě pohybu našich očí člověka při čtení zdržuje (Papík, 1992, s. 56). Rovněž Zielke je toho názoru, že tím, že čtenář propojí myšlení s tělesnou motorikou, nemůže číst rychleji ani myslet rychleji než jak hýbe rukama a tudíž se jedná o zpomalující prvek (Zielke, 1988, s. 54). Buzan však zastává názor, že oči potřebují nějaký fyzický vodící prvek a tenké ukazovátko jako je tužka, čínská jídelní hůlka či pletací jehlice (čili předmět, který člověku nebrání v pohledu na stránku): „*Lidské oko je uzpůsobeno ke sledování pohybu, protože je to právě pohyb v prostředí, který nám poskytuje mnoho informací pro přežití*“ (Buzan, 2013, s. 67). Buzan proto doporučuje plynule pohybovat ukazovátkem pod řádkem, který čtenář zrovna čte, a tento plynulý pohyb nepřerušovat (Buzan, 2013, s. 70). Rovněž ukazování si prstem Buzan považuje za metodu, díky které čtenář udržuje svou koncentraci, nicméně spíše doporučuje ukazovátko, kterým by si čtenář nezakrýval část textu (Buzan, 2013, s. 136).

5. 2 Zrakové rozpětí a počet fixací na řádku

Při čtení se oči po řádku pohybují ve skocích a obvykle čtou jen o něco více než jedno slovo. Tyto přestávky, kdy oko se zastaví nad daným úsekem textu a zpracovává ho, nazýváme fixace. Zrakové rozpětí je právě ta „část textu, kterou vnímáme jednou fixací očí“ (Papík, 1992, s. 57). Zrakové rozpětí neškoleného čtenáře dosahuje ca 7-9 znaků, zatímco zrakové rozpětí vycvičeného čtenáře dosahuje kolem 20 znaků. Čtenář tedy po výcviku bude moci přečíst i ty znaky, které před tím vnímal pouze periferně (Zielke, 1988, s. 73). Mistrík uvádí, že zrakové rozpětí vycvičeného čtenáře může dosáhnout dokonce až 30 znaků (Mistrík, 1980, s. 51-52). Disponuje-li tedy čtenář malým zrakovým rozpětím, jeho rychlost čtení je značně nižší, než kdyby disponoval zrakovým rozpětím vyšším. Mistrík uvádí jednoduchý příklad. Běžný čtenář přečte řádek 7-9 fixacemi. Fixace trvá cca 1/3 sekundy. Sníží-li čtenář počet fixací na čtyři, pouze redukcí počtu fixací na řádku zvýší svou rychlost čtení na 500 slov na minutu. Rovněž samotný čas jedné fixace se zkracuje tím, čím je čtenář cvičenější (Mistrík, 1980, s. 51). Pozoruhodné však je, že fixace trvá 0,2-0,4 sekundy bez ohledu na to, jak je text náročný, zatímco počet fixací na řádku již na náročnosti textu a návyků čtenáře závisí (Papík, 1992, s. 50).

S počtem fixací souvisí dva návyky, které zpomalují četbu, jelikož zvyšují počet fixací: přeskakování v textu zpět a regrese. Přeskakování v textu spočívá v neúmyslném návratu ke slovům, která čtenář právě přečetl. Regrese je úmyslný návrat ke slovům, u kterých má čtenář pocit, že je nedostatečně pochopil nebo je vynechal. Tento pocit je však podle Buzana klamný, což ukazuje na příkladu výzkumu, ve kterém měli čtenáři nařízeno, aby se v textu nevraceli zpět. K jejich překvapení totiž si osmdesát procent z nich v průběhu dalšího čtení uvědomilo, že navzdory jejich pocitu jejich oči ve skutečnosti informaci zaregistrovaly (Buzan, 2013, s. 45). Buzan proto tyto dva návyky nepovažuje za problém porozumění, ale problém důvěry ve vlastní duševní schopnosti. Doporučuje tedy, aby se čtenář zaměřil na to, aby se nevracel k úsekům textu, u kterých se domnívá, že je přeskočil, a zároveň se pokoušel číst rychleji a pohyby očí rytmizovat (Buzan, 2013, s. 137). Zielke však to, že se čtenář vrací k místům, které již přečetl, přisuzuje nedostatečné soustředěnosti či nežádoucímu tělesně motorickému návyku (Zielke, 1988, s. 53). Papík jako důvod dodává ještě nevycvičenou krátkodobou paměť (Papík, 1992, s. 50).

Podle Buzana je dobrý čtenář schopen rozšířit své zrakové pole takovým způsobem, že se bude schopen zaměřit na skupiny či shluky slov nejenom v řádku, ale pomocí využití svého periferního vidění i na slova nad a pod řádkem – v podstatě na celé odstavce i strany. 20%

vizuálního systému napojeného na mozek připadá na centrální vidění a 80% na periferní vidění. Důvod těchto 80% tkví v tom, že pro přežití člověka je důležité, aby pomocí svého periferního zrakového pole byl schopen sledovat okolí a tím se vyhnul či utekl od případného nebezpečí. Na rozdíl od tradičních metod čtení, které se soustředí pouze na centrální vidění a tím využívají pouze 20% čtenářovy zrakové kapacity, rychlé čtení využívá i periferní vidění, ve kterém leží 80% čtenářovy zrakové kapacity. Aby byl tedy čtenář schopen využít své vizuální schopnosti v plném rozsahu, doporučuje Buzan držet text od očí ve větší vzdálenosti než obvykle, takže se čtenářův mozek bude jednak kontrolovat to, co již přečetl, ale bude se moci zaměřovat i na zběžné čtení (Buzan, 2013, s. 79-84). Jiný způsob, jak plně využít těchto 80% je podle Buzana za pomoci vedení očí ukazovátkem, při kterém čtenář používá různé techniky. Buzan např. píše o vedení očí, kdy čtenář čte dva řádky najednou nebo dokonce čte pozpátku (Buzan, 2013, s. 104, 106).

5. 3 Aktivní čtení

Pasivní čtenář čte text bez vytyčeného konkrétního cíle a pouze čeká na to, až mu text nabídne nějakou důležitou informaci. V tu chvíli mu však může něco důležitého uniknout, neboť plně nevyužívá své duševní síly ani svou soustředěnost. Ke každému textu by měl čtenář přistupovat aktivně: měl by si vytyčit určitý cíl, s jakým bude text číst, klást autorovi otázky a předvídat autorovy myšlenky (Zielke, 1988, s. 50). Čtenář s aktivním přístupem vede s autorem dialog, uvědomuje si přínos textu, proniká do jeho skladby (do jeho členění) a sleduje kontextové vazby (Papík, 1992, s. 75). Podle Mistríka se aktivní čtení vyznačuje jednak jasně stanoveným cílem, jednak tím, že během čtení čtenář nové informace konfrontuje s informacemi, které již zná, hierarchizuje je a zařazuje je mezi ně, vztahuje je ke svým poznatkům a životním zkušenostem. Tím se nové informace čtenáři vryjí hlouběji do paměti, (Mistrík, 1980, s. 13) což pak také ovlivní míru jeho porozumění. Z již uvedeného lze konstatovat, že již samotnou změnou přístupu k textu daleko lépe rozšířit své obzory, než kdyby informace pouze pasivně přijímal a nijak by s nimi myšlenkově nepracoval.

S aktivním přístupem k textu rovněž souvisí redundance neboli nadbytečnost textů, další podmínka pro rychlé čtení. Redundantní části informace je informace, která „*neobohacuje náš thesaurus poznání novými informacemi, ale již opakuje informace známé*“ (Papík, 1992, s. 114). Redundance je užitečná při učení, kdy je nezbytnou podmínkou pro plné porozumění textu, a také v případě, když čtenáři unikne smysl určité části textu. Pokud je text dostatečně redundantní, může si jej čtenář z dalšího výkladu vyvodit. Redundance vědeckotechnických

textů činí až 75%. Pro vydělení podstatných informací od nepodstatných je třeba zaměřit se na větší textové celky, nikoli na slova. Redundanci lze rovněž potlačit pomocí integrálního a diferenciálního algoritmu čtení. Diferenciální algoritmus čtení slouží k odlišení redundantních informací a k rozeznání hlavního smyslu textu. Spadají pod něj způsoby čtení, které čtenář používá v přípravné fázi ještě před samotným čtením: orientační čtení, čtení kurzorické a čtení selektivní. Integrální algoritmus čtení naproti tomu slouží k vydělení těch nejvíce informativních částí textu. Čtenář se má soustředit na název knihy/článku, jméno autora, pramen a vydavatelské údaje, základní obsah/téma, fakta a údaje, zvláštnosti/výjimečnost textu, novost, informativnost a možnosti použití v praxi. Redundantní jsou i tvary znaků – horní polovinu znaků čtenář přečte snáze než dolní polovinu. Toho může čtenář v rychlém čtení využít a soustředit se na horní polovinu částí textů (slov, vět) (Papík, 1992, s. 53, 76, 114).

5. 4 Koncentrace pozornosti

Zdánlivě samozřejmou překážkou ve čtení je nesoustředěnost, neboť *„tajemství úspěchu není jen v množství vynaloženého času, ale hlavně v koncentraci sil a pozornosti“* (Papík, 1992, s. 58). Buzan mezi příčiny nedostatečné soustředěnosti, které mají za následek nízké porozumění, zařazuje zhoršené chápání slov, špatnou koncepci textu, nevhodnou rychlost čtení, nepatřičné nastavení mysli, špatnou organizaci práce, nezájem a nedostatečnou motivaci (Buzan, 2013, s. 144). Zároveň tím ale může také být nedostatek odpočinku (odpočinout by si měl čtenář dělat každých 30-60 minut), nevhodně zvolená rychlost čtení (vždy je třeba ji volit dle druhu materiálu), nesledování svých stanovených cílů nebo nevhodné uspořádání okolí pro čtení (Buzan, 2013, s. 147). Mistrík v souvislosti se soustředěností mluví stejně jako Zielke především o aktivním přístupu k textu. Neboť právě onen vytyčený cíl nutí čtenáře soustředit se na text (Mistrík, 1980, s. 13).

Zhoršené chápání slov může být zapříčiněno nízkou slovní zásobou čtenáře, neboť když množství slov, kterému čtenář nerozumí, překročí jistou hranici, soustředěnost se snižuje (Buzan, 2013, s. 144). Velikost slovní zásoby je důležitá rovněž pro schopnost odlišovat, jaké informace jsou redundantní a jaké podstatné. Je třeba ji rozvíjet a aktivovat (Papík, 1992, s. 115). Buzan rozlišuje 3 druhy slovní zásoby: zásoba používaná při rozhovoru (aktivní), zásoba používaná při psaní (aktivní) a zásoba určená pro porozumění (pasivní). Ideální velikost aktivní slovní zásoby je stejná s velikostí pasivní slovní zásoby, ale to je vcelku vzácné. Slovní zásobu však lze rozšířit. Buzan doporučuje, aby si čtenář během čtení

podtrhával slova, která nezná. Většinou jejich význam pochopí z kontextu, ale na konci čtení si má čtenář slova vyhledat ve slovníku a tím svou zásobu obohatit. Pro rozšíření slovní zásoby může značně přispět i znalost předpon, jako pre-, de-, inter-, ex-, apod., které často pocházejí z latiny a řečtiny (Buzan, 2013, s. 155-156).

Špatná koncepce čili rozvržení textu často zapříčiní, že se čtenář v textu přestává orientovat, chápat ho a začíná se projevovat nezáměr či frustrace. Podle Papíka lze však ve většině textů vyznat jistou strukturovanost, která čtenáři často pomůže porozumět textu tak, že jej nemusí přečíst celý (Papík, 1988, s. 105). Buzan pro překonání špatné koncepce textu doporučuje své techniky vedení zraku, zběžné čtení, skenování, charakteristika struktury odstavce či předběžné čtení (Buzan, 2013, s. 145).

Nepatřičné nastavení mysli, kdy čtenáři ubíhají myšlenky a jeho psychické naladění mu zabraňuje se na text soustředit, je problematickou překážkou pro čtení, ale lze se jí bránit – Buzan např. doporučuje, aby si čtenář nakreslil myšlenkovou mapu a utřídil a upevnil si myšlenky (Buzan, 2013, s. 145). Obecně lze doporučit meditaci, odreagování, cvičení na pozornost či zvážení motivace, která čtenáře vede k čtení onoho textu.

Špatná organizace práce je častou překážkou ve čtení, ale lze ji odstranit jednoduchým nastavením vnějších podmínek. Důležitou zásadou je mít po ruce vše potřebné (Buzan, 2013, s. 145).

Záměr jakožto výrazný motivační činitel aktivizuje psychiku člověka – má vliv na jeho pozornost, vnímavost, proces zapamatování i na kvalitu myšlení (Vášová, 1980, s. 68). Pokud záměr na straně čtenáře upadá, může to mít několik příčin. Jestli příčinou nezáměru není žádný již zmíněný problém (např. nedostatečná slovní zásoba), Buzan navrhuje zvážit, zda čtenář zvolil správnou techniku čtení. Pokud zjistíme, že důvodem nezáměru je něco jiného, doporučuje Buzan „*tvrdě kritický*“ přístup, při kterém má svou mysl nastavit tak, že se snaží text pokořit, proniknout do jeho negativních stránek a prozkoumat ho (Buzan, 2013, s. 146).

Buzan a Hörner častou příčinou nedostatečné motivace čtenáře vidí, že čtenář nezná důvod, proč vlastně text čte. Čtenář si má tedy stanovit důvody, proč text čte – čím více pádných důvodů čtenář najde, tím motivace stoupá (Buzan, 2013, s. 146; Hörner, 2007, s. 35).

6. Metody rychlého čtení u různých druhu textu a další techniky čtení

Všechny texty není možné číst stejnou metodou a stejnou rychlostí. Je zřejmé, že odborný text čtenář nemůže číst stejným způsobem jako text novinářský. Každý z nich má jinou povahu a čtenář je čte za jiným účelem a podle toho také volí metody čtení.

Druhy textu lze rozlišit na věcné a umělecké. Věcné texty jsou úplné a logické v tom smyslu, že jsou uspořádané a jasně vyjadřují jádro informace – bez všelijakých skrytých významů či metafor či záměrně vynechaných částí. Patří mezi ně texty novinářské, odborné a administrativní, které mají určitou předem danou strukturu. Papík považuje za nejvhodnější text pro rychlé čtení novinové články, které jsou charakteristické svou grafickou úpravou (úzké sloupce) i svým obsahem. Odborné i vědecké texty čtenář čte samozřejmě jinou rychlostí než texty novinářské, ale lze u nich uplatnit metody rychlého čtení. Mistrík je dokonce toho názoru, že pro rychlé čtení je vhodnější vědecký text než text populární. Důvodem je slovní zásoba – ve vědeckém textu autor nepracuje se synonymy či s vícevýznamovými slovy a používá odborné termíny, které se často opakují. Zároveň však dodává, že vědecké texty se spíše studují, než čtou (Mistrík, 1980, s. 16-17; Papík, 1992, 107-108).

Naopak umělecké texty, mezi něž se řadí próza, poezie a drama, jsou oproti věcným textům záměrně neúplné a neuspořádané a mohou se vykazovat nelogičností, skrytými významy, metaforami, apod. Uměleckým textem se čtenář zabývá, aby si odpočinul či aby si ho vychutnal, proto dává smysl uplatňovat rychlé čtení u textů věcných (Mistrík, 1980, s. 16; Papík, 1992, 107; Zielke, 1988, s. 23) Jak píše Krejčí: „*Rychlé čtení není určené pro rekreaci, prostoru se mu dostává tam, kde je mnoho povinné četby a málo času*“ (Krejčí, 2008, s. 50).

Gruber konstatuje, že rychlé čtení lze uplatnit pouze u textů, jejichž obtížnost vymezuje jako střední a mezi něž zařazuje například běžnou administrativu či články v časopisech. (Gruber, cit. n.d.) V souvislosti s rekreačním čtením pak mluví o jakémsi inteligentním čtení beletrie (neboli enjoying), ale nikoli o rychločtení jako takovém (Gruber, 2007, s. 21). Podle Buzana však lze metody rychlého čtení uplatnit u všech textů – včetně krásné literatury a poezie či i při odpočinkové i zábavné četbě. Lze se u nich totiž zaměřit na zápletku, téma, filosofii díla, hledisko vyprávění, vývoj postav a další prvky, a změnit přístup k nim a tím zrychlit své čtení (Buzan, 2013, s. 147, 149, 171). Zároveň však upozorňuje:

„Pokud jde o beletrii a poezii, není vysoká rychlost čtení v podstatě ani hlavním cílem. Lze to přirovnat k poslechu hudby nebo ocenění uměleckého díla. (...) Pokud máte pocit, že je to dílo, které chcete mít navždy zapsáno v srdci, zapomeňte na rychlé čtení a knihu si nechte na dny, kdy na čase tolik nezáleží“ (Buzan, 2013, s. 175).

Zielke ke každému druhu textu přiřazuje techniky čtení podle jejich náročnosti, jimž pak odpovídá i rychlost čtení. Zároveň však konstatuje, že tato čísla mohou kolísat a čtenář by měl vždy zvolit takové tempo, které ta daná práce vyžaduje.

- *„Lehké čtení 250 slov/min – nenáročná zábavná četba, novinové články, propagační tiskoviny bez odborných návodů.*
- *Normální čtení 180 slov/min – dlouhé novinové články, obchodní korespondence, informace, pracovní sdělení; většina materiálů, které jsme nuceni číst při své práci.*
- *Pečlivé čtení 135 slov/min – texty z méně známých vědních oborů/pojednání z tematických oblastí, v nich se příliš nevyznáme).*
- *Obtížné čtení 75 slov/min – texty s daty, číslly, vzorci, technické texty (čtenáři vzdálené), cizojazyčné texty.*
- *Mimořádné čtení – texty s neznámými vzorci, cizojazyčné texty (v jazyce, který pro čtenáře není obtížný apod.).*
- *Průměr 160 slov/min – při rovnoměrném podílu čtyř druhů na celkové četbě“*

(Zielke, 1988, s. 14).

V souvislosti s uplatňováním metod rychlého čtení u různých druhů textů je užitečné pozastavit se i nad dalšími technikami čtení, které lze s rychlým čtením kombinovat a střídat vždy dle povahy materiálu a dle cíle čtenáře.

Orientační čtení neboli čtení informační je čtení rámcových částí dokumentu, jako je název knihy, jméno autora, vydavatelské údaje, formální úpravy, apod., kdy čtenář publikaci prolistuje, zhodnotí ji a rozhodne se, zda ji bude věnovat další pozornost (Papík, 1992, s. 77). Nejedná se ani tak o čtení jako spíše o jakousi sondu, kterou čtenář podnikne za účelem udělat si přehled o publikaci. Tento způsob čtení čtenář často uplatňuje u literatury, která sahá mimo jeho obor. Často se totiž tímto způsobem informuje o dokumentech, na které narazí v knihkupectví či na jiných místech, aniž by se pak dostal k hlubšímu prozkoumání publikace (Mistrík, 1980, s. 70). O tomto zhodnocení a rozhodnutí píše rovněž Zielke, avšak v souvislosti s informativním čtením, které bych přirovnala ke čtení předběžnému, o němž píší níže.

Skenování je takový typ čtení, při kterém čtenář hledá v textu nějakou konkrétní informaci. Tento postup čtenář využívá např. při vyhledávání nějakého hesla ve slovníku, jména či telefonního čísla v seznamu nebo jakékoli konkrétní informace v encyklopediích, rejstřících či jiných zdrojích. Skenování patří mezi přirozené dovednosti člověka, neboť každý den skenuje své prostředí – hledá potravu, osoby, směr, objekty... Buzan doporučuje tento typ čtení procvičovat pomocí vizuálních cvičení – schopnost skenovat se pak rapidně zvýší (Papík, 1992, s. 82; Buzan, 2013, s. 92).

Zběžné čtení je podle Buzana složitější technika čtení, jejímž účelem je získat přehled o základní stavbě textu a celkový pohled na text. Pokud čtenář propojí prvky zběžného čtení s technikou pracující se strukturou odstavců, aplikuje předběžné čtení. Buzan jej charakterizuje jako jakýsi náhled, první čtení, při kterém čtenář vnímá celý text a vytváří si strukturu. Tato technika pracující se strukturou odstavců spočívá v tom, že se čtenář soustředí na jednotlivé odstavce a na předem danou strukturu odstavců. Buzan rozlišuje odstavce vysvětlující, popisné a spojující. Ve vysvětlujících odstavcích autor objasňuje určité pojetí či stanovisko. V prvních větách autor předznamenává konkrétní téma, v dalších větách o něm pojednává podrobněji a ve větách závěrečných dochází k jistému úsudku. Podle této předem dané struktury se čtenář může zaměřit na jednotlivé věty, které ho zajímají. Popisné odstavce uvádějí čtenáře do problematiky a text spíše doplňují. Nicméně v případech, kdy popis osob či objektů je důležitý, jsou klíčové. Důležitost těchto odstavců čtenář pozná dle kontextu a uvědomí si, zda jim má věnovat zvýšenou pozornost. Spojující odstavce jsou zásadní, neboť oznamují, co již bylo řečeno, a předznamenávají, čemu se text bude věnovat dál. Propojují jednotlivé úseky textu a slouží jako užitečná vodítka. Po předběžném čtení se čtenář lépe v textu orientuje a do již vytvořené struktury může doplňovat detaily, což přispěje k pochopení celku. Při prvním čtení tedy čtenář rychle a účelně prochází materiál a vybírá části textu, které se mu zdají být zásadní. Při tomto typu čtení Buzan rovněž doporučuje využít techniku vedení zraku ukazovátkem. Vymezuje několik taktik pro předběžné čtení. Ještě před předběžným čtením si má čtenář uvědomit, co již o tématu, o kterém kniha pojednává, ví. Doporučuje mu si udělat myšlenkovou mapu. Pomocí těchto vědomostí může autorovi klást ty správné otázky a zasazovat je do nových souvislostí při čtení. Buzan rovněž zdůrazňuje důležitost aktivní komunikace s autorem během čtení. Zde se Buzan dotýká nutnosti aktivního přístupu při čtení. Čtenář nemá čtení textu pojmát jako jednosměrný tok sdělení, ale měl by na čtený text neustále reagovat (otázkami, poznámkami, apod.) (Buzan, 2013, s. 92-100, 151-153).

Zielke doporučuje stejně jako Buzan techniku dvojího čtení, kdy lze ono první čtení přirovnat ke zběžnému čtení, o kterém píše Buzan. Zielke však píše o tzv. čtení informativním, kdy si čtenář rychle a přitom soustředěně přečte celý text, díky čemuž získá celkový přehled. Na základě tohoto přehledu se pak rozhodne, zda má cenu knihu přečíst znovu podruhé a při druhém čtení se pak již zaměřuje na důležité detaily (Zielke, 1988, s. 108).

Kurzorické čtení (neboli skimming) je čtení, při kterém si čtenář publikaci postupně přečte od začátku do konce, ale vysokým tempem a snaží se zachytit základní myšlenky, třídit je a pochopit základní smysl textu. Kurzorické čtení slouží k seznámení se s textem s cílem se dozvědět nové informace. Rychlost kurzorického čtení se pohybuje mezi 1000-2000 slov za minutu. Kurzorické čtení je rovněž nazýváno čtením diagonálním, jelikož čtenář čte směrem z levého horního rohu k pravému dolnímu rohu. Tato diagonála nemusí být přesná, čtenář si ji může přizpůsobit a očima uhybovat do stran, pokud tam nalezne významné informace, nicméně měl by tento diagonální pohyb dodržovat (Papík, 1992, s. 77-78). Do diagonálního čtení lze zařadit i čtení svislé, které se často využívá u textů s užšími řádky, jako je to u novinových článků (Papík, 1992, s. 79). Zielke rovněž zastává techniku dvojího čtení, přičemž jako první čtení doporučuje čtení předběžné (informativní) a druhé čtení právě čtení kurzorické. Kurzorické čtení u Zielkeho slouží čtenáři k jakémusi rozvrhu dalšího pracovního postupu – práci si při čtení rozvrhuje a text poznámkuje pomocí otázek: co je potřeba znát, co je možné vynechat a co je zbytečné, vpisuje si do textu poznámky a značky nebo používá papírové záložky s poznámkami. Zielke nedoporučuje diagonální směr čtení, protože neodpovídá funkcím pohybů očí. Spíše zastává čtení kurzorické: s vysokou rychlostí a širokým zrakovým rozpětím (Zielke, 1988, s. 108).

Selektivní čtení (neboli skipping) je zrychlené kurzorické čtení, stojí mezi kurzorickým a informačním čtením a jeho cílem je najít v textu již konkrétní informace. Na rozdíl od skenování je selektivní čtení intelektuálně nejnáročnějším způsobem čtení, kdy čtenář k různým pojmům a představám hledá a přiřazuje myšlenky v textu (Papík, 1992, s. 79, 82). „*Při selektivním čtení jde o bleskové postřehnutí a přitom o vyčlenění nejzávažnějších částí projevu*“ (Mistrík, 1980, s. 82). Podle Mistríka čtenář při selektivním čtení uplatňuje čtení v horizontálním i vertikálním směru a jednou fixací vnímá v podstatě celé plochy/bloky textu. Proto lze toto čtení také nazvat blokovým čtením (Mistrík, 1980, s. 83-84).

Statarické čtení čtenář uplatňuje v případě, kdy chce do textu proniknout a naučit látku, která se v něm vyskytuje. Během tohoto čtení čtenář postupuje relativně pomalu a přerušovaně vždy dle povahy látky. Čtenář rychlost svého čtení mění v závislosti na svém

záměru. Měl by pochopit vše, co v textu stojí, a neměl by postupovat dál, pokud něco nepochopil. Z toho důvodu se u jednotlivých pasáží zastavuje a promýšlí je, vepisuje do textu poznámky, text podtrhává a označuje, dělá si vlastní výpisky či stručný heslovitý konspekt, při kterém používá pouze vlastní slova. Z tohoto konspektu pak vytvoří výtah z celé knihy. Již při těchto úkonech by se probíraná látka měla čtenáři vrýt do paměti. Pomocí statarického čtení se čtenář značně zbavuje redundance (Zielke, 1988, s. 109; Mistrík, 1980, s. 84-88).

„Protože však vývoj nikdy nezůstává stát na místě a jsou zveřejňovány stále nové a nové poznatky, bude často třeba po určité době provádět kontrolu myšlenek, s nimiž jsme se dříve obeznámili“ (Zielke, 1988, s. 110). K porovnání nových zkušeností, názorů a myšlenek různých autorů slouží kontrolní čtení, při kterém čtenář kritickým pohledem text znovu projde a přezkoumá (Zielke, 1988, s. 110).

7. Nastavení vnějších a vnitřních podmínek pro čtení

Pro efektivní čtení je rovněž třeba vytvořit vhodné vnitřní i vnější podmínky, byť je toto doporučení často přehlíženo.

Eliminace vnějších rušivých faktorů a nastavení správných vnějších podmínek pro čtení je zdánlivě samozřejmou, ale často zanedbávanou podmínkou pro rychlé čtení. Pro čtení je optimální denní světlo, nicméně pokud je již příliš slabé, doporučuje se umístit stolní lampu za rameno opačné ruky než je ta, kterou čtenář píše (aby si nestínil). Světlo lampy by mělo být dostatečně jasné, ale zároveň by nemělo příliš kontrastovat se zbytkem místnosti. Potřebné materiály by měl mít čtenář vždy po ruce – pokud se stane, že začne hledat publikace či poznámky na neuspořádaném stole či jinde, vstupuje do jeho koncentrace další rušivý faktor. Opora pro správné držení těla je rovněž klíčová – židle by neměla být ani příliš pohodlná ani příliš tvrdá, měla by mít rovné opěradlo a měla by být vysoká tak, aby stehna čtenáře byla rovnoběžně s podlahou a chodidla byla na podlaze. Vzdálenost čteného textu od očí by měla být cca 50 cm, oči pak nejsou namáhány a čtenář se vyvaruje bolestí hlavy (Buzan, 2013, s. 61-63). Papík však doporučuje vzdálenost očí od čteného textu ca na 25-40 cm, nicméně tvrdí, že čím větší vzdálenost, tím lépe (Papík, 1992, s. 74). Mistrík naopak uvádí, že optimální vzdálenost mezi textem a očima činí 30 cm (Mistrík, 1980, s. 33). Správné držení těla je pro efektivní čtení zásadní, neboť hraje klíčovou roli pro koordinaci očí – oči pak mohou využívat jak centrální, tak periferní vidění – dále napomáhá ke správnému proudění krve, takže má mozek maximální přísun kyslíku a krve, s čímž rovněž souvisí optimální proudění energie a lepší bdělost. Prostředí, ve kterém čtenář tráví svůj čas, má působit na čtenáře uklidňujícím dojmem, neboť je jím ovlivněno vnitřní naladění čtenáře, což má ve výsledku vliv na jeho čtenářský výkon (Buzan, 2013, s. 65).

Nastavení vnitřních podmínek je pro rychlé čtení rovněž podstatné. Mezi ně patří například načasování. Podle Buzana se mnozí lidé v důsledku návyků ze školy ani nesnaží zjistit, jaký časový úsek během dne jim pro čtení nejvíce vyhovuje, přestože se jedná o individuální záležitost, jež je třeba iniciativně vysledovat (Buzan, 2013, s. 65). Nesprávné načasování může mít na čtenářův výkon vliv, aniž by si to uvědomoval, proto pokud má čtenář problém se sníženou koncentrací či horším porozuměním, měl by se zaměřit i na tento faktor. Pokud čtenáře vyrušuje jeho vlastní vnitřní citové naladění, Buzan doporučuje se zaměřit jednak na správné držení těla (efektivní proudění vzduchu do plic) a jednak na přizpůsobení místa pro studium, které by mělo působit povzbudivě a jehož součástí nejsou rušivé faktory jako např. mobilní telefon, rádio, počítač, apod. V souvislosti s efektivním

studiem Buzan rovněž zmiňuje protahovací a oční cviky (vykonávané jinde než u pracovního stolu, nejlépe venku) (Buzan, 2013, s. 65-66).

8. Typologie cvičení rychlého čtení

Rychlost čtení lze zvýšit pomocí technických pomůcek nebo pomocí cvičení klasické podoby, která se vyskytují v publikacích nebo která si čtenář sám vytvoří. Tato kapitola se věnuje srovnání cvičení, která ve svých knihách uváděli Tony Buzan (*Rychlé čtení*), David Gruber (*Rychločtení aneb šetřme časem!*), Gerhard Hörner (*Rychlé čtení: Čtěte rychle a efektivně*), Richard Papík (*Naučte se číst!*) a Wolfgang Zielke (*Jak číst rychleji a lépe*). Autoři však nabízejí spíše omezený počet cvičení. Tyto publikace nelze považovat za obsáhlé cvičebnice s velkým počtem cvičení rychlého čtení. Jsou to knihy pojednávající o rychlém čtení a autoři v nich uvádějí cvičení rychlého čtení spíše jako příklady. Většinou předpokládají, že si čtenář vytvoří sám svá cvičení, na kterých se bude cvičit. Největší počet cvičení nabízí Gruber a Papík. Mistrík se cvičeními rovněž zabývá, ale omezeně a spíše teoreticky a věnuje se spíše tématu rychlého čtení než samotným cvičením. I přesto jsou však některé jeho teze a názory do srovnání zahrnuty, byť se k většině toho, o čem tato kapitola pojednává, nevyjadřuje.

Další část kapitoly se zaměřuje na onen druhý přístup, jak lze rychlost čtení zvýšit – za použití technických pomůcek, jako jsou počítače, tachistoskop, filmy, videa, apod., konkrétně na využití počítače. V rámci sepisování bakalářské práce bylo možno vstupovat do online kurzu rychlého čtení *Rozečti.se*. Cvičení v online verzi jsou podobná cvičení v kurzech rychlého čtení vedených klasickou frontální výukou. Jejich forma je však odlišná od té klasické natolik, že je pro ně vyhrazena zvláštní samostatná kapitola.

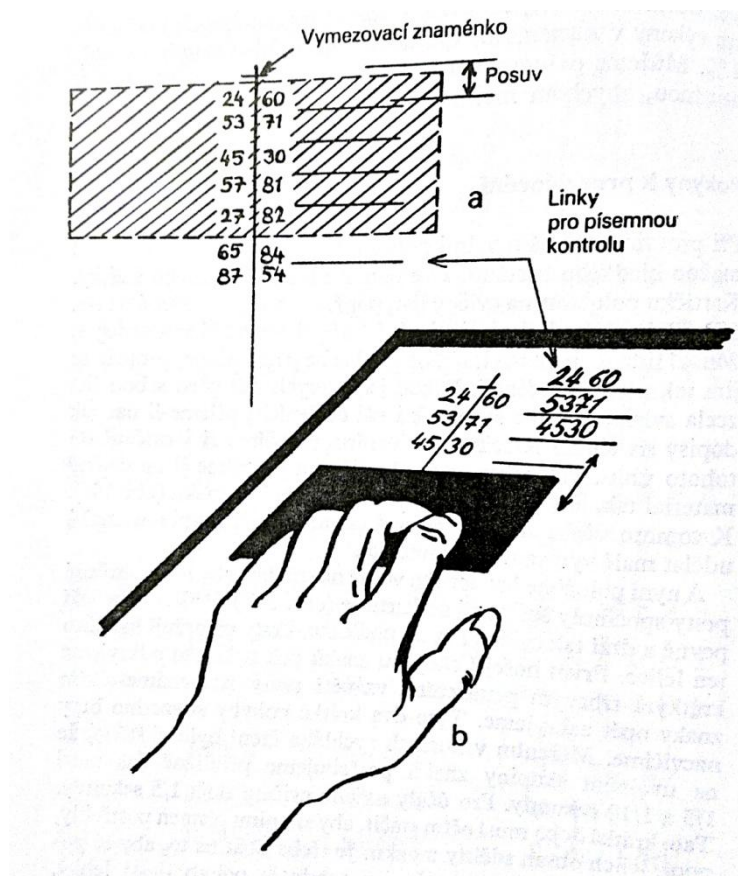
8. 1 Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí

Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí neboli na rozšiřování našeho pohledu je cvičení, při kterém oko „fixuje“ část textu. Rozšiřování zrakového rozpětí patří mezi základní metody rychlého čtení a lze ho docílit soustavným výcvikem. Rozpětí běžného čtenáře činí cca 9 znaků. Správným výcvikem však lze toto číslo zdvojit- až ztrojnásobit (Mistrík, 1980, s. 54). Počet fixací neboli počet zastávek, kdy se oko na řádku zastaví, se pak ze 7-9 sníží např. na 3 fixace, čímž se samozřejmě zvýší i rychlost čtení. Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí je „základem pro pozdější cvičení snižování počtu fixací na řádku“, neboť tím, že si čtenář rozšíří své zrakové rozpětí, pak zákonitě sníží i počet svých fixací na řádku (Papík, 1992, s. 61). Při všech cvičeních Papík doporučuje uvědomit si, co již bylo podotknuto o redundanci (nadbytečnosti tvaru písmen) a soustředit se na horní polovinu písmen. (Papík, 1992, s. 66)

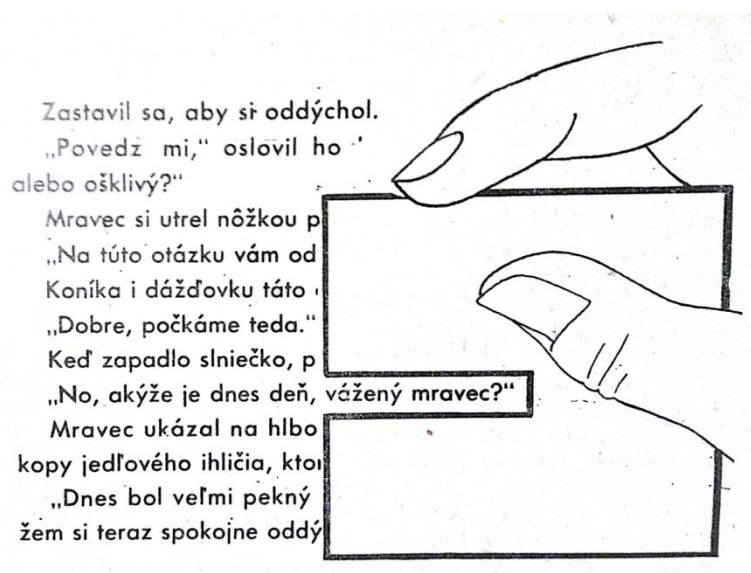
8. 1. 1 Sloupce skupin náhodných znaků

První druh cvičení na zrakové rozpětí je cvičení, kterým čtenář nejenže cvičí zrakové rozpětí, ale také své soustředění, paměť a asociační schopnosti (Zielke, 1988, s. 73). Konkrétně čtenář zapojuje během cvičení svou krátkodobou paměť – tzv. „velmi krátkou zrakovou paměť“. Cvičení má podobu dlouhého svislého sloupce skupin čísel, malých nebo velkých písmen, popř. jejich složenin, vedle kterého může být umístěn sloupec prázdných řádků (linek). Může se jednat o směsici náhodných znaků nebo o smysluplná slova či fráze. V prvním případě čtenář cvičí i svou krátkodobou mechanickou paměť a zároveň i soustředěnost, protože zachytit jedním pohledem vzájemně nesouvisející znaky je obtížnější. O to víc jsou taková cvičení účinnější (Papík, 1992, s. 63; Zielke, 1988, s. 77). V této kapitole jsou rozebírána cvičení se skupinami náhodných znaků a v následující kapitole cvičení se sloupci slov či skupin slov.

Cvičení spočívá v tom, že si čtenář zakryje řádek, rychle ho odkryje a zase zakryje. Mistrík to nazývá „bleskovým odkrýváním“, během kterého se čtenář snaží zrakem zachytit skupinu znaků na řádku. Čtenář si kouskem tvrdého hladkého kartónu (např. nějakou kartou či vizitkou) zakryje první řádek cvičení, resp. nejvyšší skupinu znaků – začíná první skupinou znaků vlevo nahoře na stránce. Čtenář si může pomoci umístěním malého vymezení znaménka nad první hořejší skupinou znaků. Čtyři lehce skrčené prsty ruky položí na horní část kartičky tak, aby se špičky dotýkaly kartičky, bříska ruky pevně zajišťovalo nehybnost papíru a aby palec podpíral spodní část kartičky. Papír se cvičeními by měl před čtenářem ležet v poloze, v jaké je zvyklý psát dopis. Ať už tedy před sebe položí papír svisle nebo šikmo, mělo by to odpovídat jeho zvykům. Čtenář pak cvičí svůj postřeh bleskovým odkrytím prvního řádku – trhavým přitažením kartičky k sobě, při kterém skrčí prsty, a rychlým navrácením kartičky zpět na její původní místo. Pohyb by měly uskutečnit pouze samotné prsty, jinak by nebyl dostatečně lehký a rychlý. Je třeba si také samozřejmě dávat pozor na to, aby čtenář neodkryl více řádků najednou, jinak by čtenář rozptyloval své periferní vidění i svou paměť. Z toho důvodu Mistrík doporučuje si kartu upravit tak, aby měla v sobě vystřižené okénko v šířce jednoho řádku a ostatní řádky tak byly zakryté. Bleskové odkrytí řádku zabere cca pětinu sekundy. Během této doby by měl čtenář skupinu znaků postřehnout a zachytit tak, aby ji byl pak byl schopen reprodukovat. Zielke tuto metodu nazývá metodou „bleskové kartičky“ (Mistrík, 1980, s. 54-55, 57; Papík, 1991, s. 61, 63; Zielke, 1988, s. 73-76)



Obrázek 1 - Náhled postupu při aplikaci metody "bleskové kartičky" (Zielke, 1988, s. 76)



Obrázek 2 - Náhled kartičky s vystříženým okénkem (Mistrík, 1980, s. 44)

Náročnost cvičení na rozšiřování zřetězení znaků je odvozena od náročnosti skupin znaků na jednom řádku. Počet znaků ve skupině je tedy zpočátku malý a postupně se s náročností cvičení zvyšuje. Buzan začíná nejprve na 2 znacích, Papík a Gruber na 3 znacích, Zielke již na 4 znacích. Rovněž složení znaků v rámci skupiny znaků určuje náročnost cvičení. Jednoduchá skupina znaků je např. skupina sestávající ze 3 číslic. Naopak složitější skupina obsahuje kombinované znaky jako číslice, písmena, malá a velká písmena, apod. I mezera se počítá jako znak (Papík, 1992, s. 63). Mistrík uvádí, že rychleji se čtou ty číslice a ta písmena, mezi kterými jsou mezery, nikoli ta, která jsou těsně vedle sebe, stejně tak písmena stejného druhu (čili nikoli velká a malá písmena či písmena s háčky a čárkami vedle sebe). Podle toho by měl pak čtenář také sestavovat cvičení na zřetězení znaků, sestavuje-li si je sám (Mistrík, 1980, s. 55). V rámci cvičení zřetězení znaků je podle Zielkeho možné vycvičit své oči tak, aby dokázaly zachytit až 9 znaků. Zielke však dodává, že si stačí stanovit cíl šest znaků, „protože bylo zjištěno, že při čtení materiálu, který dává smysl, lze počítat s tříapůlnásobnou šířkou zřetězení znaků. Kdo je s to spolehlivě zachytit 6 znaků za zlomek sekundy, dokáže pak dobře přečíst i části textu o 20 písmenech“ (Zielke, 1988, s. 77-79).

Jelikož každý čtenář má vždy jedno oko silnější a druhé slabší, Zielke a Mistrík doporučují, aby si čtenář tomu cvičení na zřetězení znaků uzpůsobil. Měl by si narýsovat doprostřed sloupce pomocnou slabou čáru, která protíná svisle celý sloupec a která má označit místo fixace oka v řádku. Zjistí-li čtenář, že chybí častěji na jedné ze stran od této čáry, může v dalším cvičení tuto čáru narýsovat blížeji na tu stranu, na kterou vidí hůře/méně. Je však užitečné si několikrát vyzkoušet, kam přesně čáru narýsovat, aby čtenář věděl, jak daleko od středu zřetězení znaků má umístit fixační bod (Zielke, 1988, s. 74-75; Mistrík, 1980, s. 55).

Aby bylo cvičení efektivní, neměl by čtenář skupiny znaků znát předem, proto by se měl během cvičení snažit zakrývat i ostatní skupiny znaků (nebo jim nevěnovat pozornost). Rovněž by měl čtenář cvičení střídat, protože si skupiny znaků při častém opakování cvičení začíná pamatovat. V rámci jedné série se může věnovat jednomu cvičení asi dvakrát, ale pak by se měl přesunout k jinému cvičení (Papík, 1992, s. 62-63). Cvičení by měl čtenář provádět do té doby, než bude počet chyb minimální (Mistrík, 1980, s. 55). Pokud však čtenář udělal minimum chyb hned na poprvé, buď je cvičení pro čtenáře příliš snadné a může se přesunout ke cvičení s většími skupinami znaků, nebo byla doba expozice znaků příliš dlouhá a čtenář by měl zdokonalit pohyb kartou. Přestože se šířka skupin znaků s vyšší náročností cvičení zvětšuje, délka doby odkrytí nikoli (Papík, 1992, s. 62-63). Při vyšším stupni cvičení (skupiny

šesti znaků) se může stát, že se čtenář dopouští většího množství chyb. Zielke však klade důraz na to, aby čtenář ve cvičeních vytrval, neboť i když udělá chybu v každé skupině znaků, tím, že vynakládá úsilí je zachytit a skutečně se snaží, cvičení splňuje svůj účel a vytrvalým pokračováním pak čtenář počet chyb postupně sníží na minimum. Jako menší chyby považuje Zielke tzv. přesmyčky, kdy čtenář prohodí čísla mezi sebou, kdy si např. místo čísla 42 poznamená číslo 24 nebo místo 63 číslo 36. Přesmyčky totiž ukazují, že čtenář skupinu znaků správně přečetl, pouze si ji špatně zapamatoval. Zielke příčinu přesmyček vysvětluje zajímavě – podle něj čtenář takto zaměňuje dvojčíselná čísla proto, že „se v češtině (stejně jako v němčině) zpravidla vyslovují jednotky před desítkami (např. pětadvacet), přestože by bylo správnější říkat dvacet pět, jak je tomu v jiných jazycích (v angličtině, ruštině)“ (Zielke, 1988, s. 78-79). Dělá-li však čtenář přesmyčky často, vykazuje to o jeho sklonu vytváření artikulačních obrazů neboli o subvokalizaci. Čtenář by se tak měl pokoušet subvokalizaci potlačovat a vizuální vjem zaznamenat bezprostředně (Zielke, 1988. s. 78). Na závěr ještě zůstává otázka, jaká je ona hranice – minimum počtu chyb, při kterém se čtenář může přesunout k již náročnějšímu cvičení. Pro Zielkeho je to případ, kdy čtenář ve 25 skupinách znaků sníží počet chyb na 3 nebo méně než 3 (Zielke, 1988, s. 79). Podobné je to u Papíka, který udává 2-4 chyby ve 24 skupinách (Papík, 1992, s. 61).

Cvičení na rozšíření zrakového rozpětí ve formě sloupců skupin náhodných znaků jsou u každého autora podobná. Liší se pouze tím, zda čtenářovi autor ve cvičení nabízí linky, na které si může svůj zachycený vizuální vjem poznamenat, a zda ve cvičeních používá mezery. Pokud čtenáři není nabídnuta tato linka, autor cvičení počítá s tím, že poté, co čtenář uskuteční metodu „bleskové kartičky“, si buď skupinu znaků poznamená na vedlejší papír, nebo si tento vizuální vjem potvrdí v duchu a následně jej hned poté porovná se skutečností. Postup při cvičeních je však jinak stejný. Nabídnutá linka má však dle mého názoru jistou výhodu v tom, že si čtenář nemusí obstarávat zvláštní papír navíc, což ho může více motivovat k zapsání zachycené skupiny. Počet chyb si tak může zkontrolovat až na konci cvičení a během cvičení si nemusí pamatovat, kolik chyb udělal. To mu pak může ulehčit rozhodování, zda absolvuje další cvičení se stejným či vyšším počtem znaků či zda pokročí k dalšímu druhu cvičení. Zielke v rámci těchto cvičení poskytuje čtenáři linku, kam si může zachycenou skupinu znaků poznamenat. Každá linka, na kterou čtenář zapisuje svoji odpověď, však neodpovídá řádce, ve kterém je ona skupina znaků umístěná. Poté, co čtenář opět zakryje daný řádek, zakrývá kartička místo, kam by mohl čtenář svůj výsledek zapsat. Proto jsou linky vždy o jedno místo nahoru posunuté a čtenář svůj výsledek zapisuje o jeden řádek

výše. Je však třeba podotknout, že tím, že jsou Zielkeho linky umístěné napravo od skupiny znaků, Zielke automaticky předpokládá, že čtenář píše pravou rukou. Zielke už když popisuje návod na to, jak provádět metodu „bleskové kartičky“, počítá s tím, že čtenář kartičku drží levou rukou a pravou rukou si poznamenává své výsledky (Zielke, 1988, s. 75). Buzan naproti tomu má své cvičení uzpůsobené jak pro praváky, tak pro leváky – linku umísťuje napravo i nalevo. Linky má však umístěné na stejné úrovni, na které jsou skupiny znaků (Buzan, 2013, s. 48). Buzan tedy pravděpodobně počítá s tím, že čtenář kartou nezakrývá celý řádek (skupinu znaků i s postranními linkami), ale vždy pouze skupinu znaků a tu postranní linku, kterou pro zapsání výsledku nepoužije. Papíkova cvičení neobsahují žádné linky – čtenář si má zachycenou skupinu znaků reprodukovat v duchu a poté ji zkontrolovat (Papík, 1992, s. 61). Stejně tak Gruber nenabízí čtenáři žádné linky. Gruber doporučuje poznamenat si na papír pouze ty skupiny znaků, ve kterých čtenář udělal chybu (Gruber, 2007, s. 77). Hörner ve své knize nabízí pouze jedno cvičení podobného druhu a řadí ho mezi cvičení postřehu. Cvičení má přispět k rozvíjení vertikálního i horizontálního vidění. Cvičení má 20 řádků, kdy v každém řádku jsou pod sebou 2 skupiny čísel, takže čtenář má metodou „bleskové kartičky“ zrakem zachytit obě tato čísla pod sebou a následně si je poznamenat. Linka je umístěná hned vedle skupiny, takže čtenář má zřejmě kartou zakrývat pouze skupinu znaků a ne celý řádek (Hörner, 2007, s. 56). Tento druh cvičení s dvouřádkovými číselnými skupinami nabízí ve své knize i Buzan, jiní autoři však nikoli (Buzan, 2013, s. 111). Co se mezer týče, Zielke mezery ve svých cvičeních mezery používá – rovnoměrně je rozloží mezi jednotlivé znaky. Mezi příklady materiálu k procvičování periferního vidění však rovněž uvádí příklady skupin bez mezer nebo s mezerami nerovnoměrně rozloženými ve skupině znaků (Zielke, 1988, s. 80). Buzan ani Hörner mezery ve svých cvičeních vůbec nepoužívají, ani o se o nich ve své knize v souvislosti s těmito cvičeními nezmiňují. Papík ve své publikaci nabízí jak cvičení s mezerami rovnoměrně i nerovnoměrně rozmístěnými, tak cvičení bez mezer. (Papík, 1992, s. 133-140). Gruber ve svých cvičeních používá výlučně skupiny znaků proložené mezerami. (Gruber, 2007, s. 181-192).

8. 1. 2 Sloupce slov či skupin slov

Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí v podobě svislého sloupce slov či skupin slov, při kterém se aplikuje metodu „bleskové kartičky“ je oproti sloupci s náhodnými znaky značně jednodušší, protože tím, že skupina znaků dává smysl, čtenář pak vnímá „*celé slovo globálně jako jednotlivý znak*“ a proto jedním pohledem zachytí daleko delší řady písmen

(Zielke, 1988. s. 85). Zielke cvičení skládající se ze slov a vět nepovažuje za příliš účinná. Více prosazuje cvičení ze skupin číslic a písmen a proto se jim ve své knize příliš nevěnuje. Tato cvičení si nemůže čtenář sestavovat sám, protože by s nimi byl obeznámen a efektivita cvičení by se o to snížila (Zielke, 1988, s. 85). Papík a Gruber se slovy a větami pracují spíše ve cvičeních fixačních kosodélníků a jehlanů a ve cvičeních na snižování počtu fixací na řádku. Buzan ani Hörner ve své knize žádné cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí se slovy ani větami neuvádí.

8. 1. 3 Fixační kosodélníky a jehlany

Cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí ve formě kosodélníku a jehlanu je cvičení skládající se ze slov či skupin slov. U cvičení v podobě jehlanu se řádky stále více prodlužují od nejúžšího řádku k nejširšímu (vždy o jeden znak) a poslední řádek je nejširší. U kosodélníku se řádky nejprve prodlužují a uprostřed kosodélníku se znovu začnou zkracovat. Podle Papíka je cvičení určeno ke cvičení snižování počtu fixací na řádek a rovněž Zielke o něm píše v souvislosti se zmenšování počtu fixací, ale Zielke, Mistrík, Papík i Gruber ho řadí pod cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí. Cvičení lze využít k oběma účelům (Papík, 1992, s. 64).

Nejširší úseky jehlanů a kosodélníků čtenář pravděpodobně přečte na více než jednu fixaci. Podle Papíka to však čtenáře nemá zarážet a neširší řádky může přečíst i na více fixací. Pokud totiž bude čtenář intenzivně cvičit, viditelné výsledky zaznamená již po pár hodinách a po 10-15 hodinách svým zrakem bude moci přečíst i 18-20 znaků, možná i přes 20 znaků. Čtenář by měl tato cvičení dělat občas i nadále, i když již dosáhl požadovaného zrakového rozpětí, aby se udržoval ve čtenářské formě (Papík, 1992, s. 64-65). Zielke však klade větší důraz na to, aby se čtenář snažil každý řádek přečíst pouze jednou fixací a rychlost aplikace metody „bleskové kartičky“ tedy nezmenšoval (Zielke, 1988, s. 90). Gruber tato cvičení nazývá Pyramida a Dvojpyramida. Účel těchto cvičení je podle Grubera změření aktuální šířky zrakového rozpětí čtenáře. Rovněž uvádí, že běžný čtenář je schopný přečíst 6-8 znaků, zatímco „absolvent základního kursu“ 20-30 znaků. Čtenář své momentální zrakové rozpětí u Dvojpyramidy vypočítá tak, že spočítá počet znaků včetně mezer prvního a posledního správně určeného řádku – u těchto cvičení bývá počet znaků na řádku na začátku nebo na konci řádku uveden – a vypočítá z těchto dvou čísel aritmetický průměr. U pyramidy je to trochu složitější: *„při každém neúspěchu přidáme jedno cuknutí na řádek navíc. Počet znaků nejdelšího řádku, který jsme zvládli dvěma cuknutími, pak dělíme dvěma, u tří fixací třemi*

apod. Teprve průměr z těchto podílů dává obraz o našem zrakovém rozpětí.“ (Gruber, 2007, s. 178-179). Buzan ani Hörner tento druh cvičení ve svých publikacích neuvádějí.

8. 1. 4 Tabulky na rozšiřování zrakového rozpětí

Toto cvičení velmi pomáhá rozšiřovat periferní vidění. Jedná se o velmi efektivní cvičení, které má podobu tabulky o velikosti 5x5 polí. Uvnitř polí jsou dvojčíselná čísla od jedné do dvaceti pěti, která jsou v tabulce náhodně rozmístěná. Úkolem čtenáře je se dívat se na střed tabulky ze vzdálenosti 25-40 cm a přitom se snažit periferním viděním přecházet postupně čísla od jedné do dvaceti pěti. Zrak má však být stále spočínutý ve středu tabulky (Papík, 1992, s. 65-66). Mistrík u tohoto typu cvičení ještě navíc vymezuje čas, po který by se měl čtenář snažit periferním viděním přecházet postupně všechna čísla, na 30 sekund (Mistrík, 1980, s. 56). U tohoto cvičení čtenář evidentně cvičí své periferní vidění v horizontálním i vertikálním směru, čímž je podobné cvičení dle Hörnera a Buzana s dvouřádkovými číselnými skupinami. V tabulce však čtenář cvičí periferní vidění ve všech směrech (nejenom v horizontálním a vertikálním), čímž je efektivita tohoto cvičení vyšší. Zielke, Buzan, Hörner ani Gruber se o tomto druhu cvičení ve svých publikacích nezmiňují.

15	6	16	9	14
1	8	20	24	2
18	22	10	21	12
17	11	23	5	25
7	4	13	19	3

Obrázek 3 - Příklad cvičení Tabulky na rozšiřování zrakového rozpětí
(Papík, 1992, s. 66)

8. 2 Cvičení na snižování počtu fixací

Počet fixací na řádku souvisí s tím, jak široké je čtenářovo zrakové rozpětí. Čím je jeho zrakové rozpětí širší, tím se snižuje počet potřebných zastavení na řádku. Průměrný čtenář přečte řádek 7-9 fixacemi. Cílem rychlého čtení jsou 3 fixace na řádek. Čtenář se buď může začít snažit aplikovat metodu okamžitého snížení na 3 fixace okamžitě, nebo pomocí cvičení

postupně svůj počet fixací snižovat. Metoda okamžitého snížení se může zdát být náročná, ale po překonání počátečního šoku si na její aplikaci čtenář poměrně rychle zvykne. Papík však doporučuje nejprve fixace snižovat ve cvičeních a až poté v běžném textu. Při cvičení je třeba si dávat pozor na to, aby čtenář nehýbal hlavou v rytmu fixací – každý pohyb navíc snižuje rychlost čtení (Papík, 1992, s. 67).

8. 2. 1. Sloupce skupin znaků

Cvičení Sloupce skupin znaků má podobu sloupců skupin slov či znaků. Buď jsou skupiny uspořádány za sebou jako v jakémsi seznamu (Cvičení ve 3 sloupcích), nebo je cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, takže čtenář zrakem postupuje od shora dolů diagonálně směrem doprava. Snižování počtu fixací lze však trénovat i na cvičeních rozšiřování zřakového rozpětí, která jsou ve sloupcích. Úkolem čtenáře je maximální rychlostí přečíst všechny skupiny jako v běžném textu – zleva doprava. Podstatou cvičení je však soustředit se na formu, nikoli na obsah. Obsah je v tuto chvíli nepodstatný, proto čtenář jednotlivé skupiny spíše letmým pohledem pročítá, než čte. Při těchto cvičeních je hlavním kritériem především čas, který se měří a za který čtenář stihne všechny skupiny „pročíst“ (Papík, 1992, s. 67). Mistrík, Zielke, Buzan, Hörner ani Gruber se o tomto druhu cvičení v souvislosti se snižováním počtu fixací na řádek ve svých publikacích nezmiňují.

přeložila	institutu	Laboratoř
ojedinelá	nezabýval	upozornil
uspořádal	Slovensku	publikace
odborníka	Vladimíra	cvičeními
oddělovat	přirozené	vnitřními
bezděčnou	intenzita	rozdělení
převádění	úspěšnost	vyznačuje
zásadními	sladěnost	zaměřovat

Obrázek 4 - Příklad cvičení ve 3 sloupcích

(Papík, 1992, s. 68)

skladiště	velikosti	inspirací
příslušná	ovlivňují	pesimisté
obnovovat	zobrazuje	obtížnost

Obrázek 5 - Příklad cvičení vpravo klesajícího schodiště
(Papík, 1992, s. 68)

8. 2. 2 Rozdělení textu na fixace

Další způsob, jak cvičit snižování počtu fixací, je přímo na textech. Na procvičování je vhodné nějaké lehčí beletristické dílo či nějaké jednodušší texty. Stránku textu si pak čtenář rozdělí na jednotlivé fixace. Zielke navrhuje vždy odpočítat 20 znaků a za nimi nakreslit slabou čáru. Průsečíky těchto čar s řádky poslouží čtenáři jako fixační body, záchytné body, u kterých se jeho zrak pokaždé zastaví. Zatímco má Zielke předem daný počet znaků, za kterými má čtenář umístit fixační bod, Mistrík doporučuje rozpětí mezi fixačními body zvětšovat postupně. Papík navrhuje rozdělit si celý text rovnou pouze na 3 fixace pomocí 3 svislých čar (pokud nechce čtenář do textu psát, může např. použít průhlednou fólii). Zielke však upozorňuje na to, že vyznačování fixací má své výhody i nevýhody. Je možné, že čtenář fixace umístí v textu jinak, než jak by je přečetl bez vyznačení. Dále to, že si čtenář předem geometricky přesně určí šířku jednotlivých fixací, se vylučuje se zásadou pracovat s měnícími se šířkami zřetelného rozpětí, které by měl čtenář přizpůsobovat dle obtížnosti textu a dle množství neznámých prvků. Navzdory těmto nevýhodám však vyznačené fixace značně pomohou čtenáři v rytimizaci textu. Jisté způsoby vyznačování Zielke odmítá, protože u nich převažují nevýhody nad výhodami. Zařazuje mezi ně například vyznačování fixačních bodů tečkami nad nebo pod písmeny, zvýrazněným písmem, podtrháváním či zarámováním. Ale zpět ke cvičení snižování počtu fixací na řádek. Čtenář se má u tohoto druhu cvičení, kdy čte lehčí beletristické dílo či nějaký jednodušší text, snažit text číst co nejrychleji 3 fixacemi na řádek, a to i na úkor neporozumění obsahu, neboť v tuto chvíli se má soustředit především na formu (např. na fixační body). Postupně se může čtenář začít snažit zaměřovat i na obsahovou stránku textu. Čtenář si postupně navykne na to číst text třemi fixacemi a bude se zlepšovat i porozumění textu. (Papík, 1992, s. 67-69; Mistrík, 1980, s. 57; Zielke, 1988, s. 91)

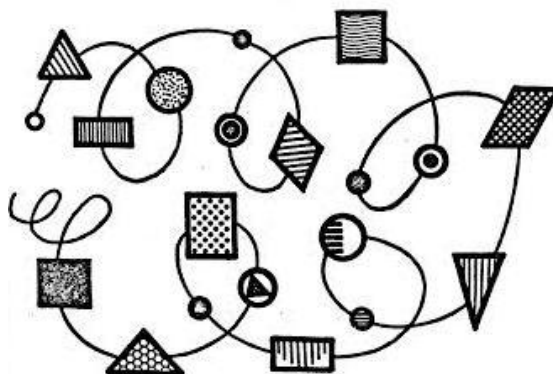
8. 2. 3 Fixační kosodélníky a jehlany

Cvičení na snižování počtu fixací na řádku ve formě kosodélníku a jehlanu je zároveň také cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí. V souvislosti s fixačními jehlany Zielke, konstatuje, že pro účely nácviku snižování počtu fixací je možné, aby si čtenář tato cvičení sestavoval sám: *„Proti tomu nevadí, zůstanou-li nám při sestavování cvičeného materiálu určité části textu v paměti. Při tomto druhu tréninku jde o mechanistický úkon zaměřený na to, aby si oči zvykly nadále pracovat s přiměřeně širokým rozpětím, resp. se zmenšeným počtem fixací“* (Zielke, 1988, s. 92). Podotýká však, že to může být obtížné, proto připouští abstraktní podobu tohoto cvičení, kdy místo slov či skupin slov čtenář použije v jehlanu čísla (na jednom řádku vždy řada stejných čísel za sebou – např. samé devítky). Přesto však doporučuje pracovat s materiálem, který dává smysl, *„protože se tím čtenář více přibližuje normálním textům, a tím situaci, s níž se setkává v praxi“* (Zielke, 1988, s. 93).

8. 3 Cvičení na uvolnění zraku

Cvičení na rozšíření zrakového rozpětí a na snížení počtu fixací *„umožňují zrychlit proces čtení na fyziologickém principu“* (Papík, 1992, s. 69). Než se nové dovednosti, které si čtenář při těchto cvičeních osvojuje, přemění v návyky, vede jakékoli cvičení zrakového rozpětí k vypětí a oční svaly jsou namáhány. Špatné čtecí návyky však oči více zatěžují, a protože si je čtenář při čtení neuvědomuje, vedou nakonec k poklesu výkonu a soustředěnosti. Z toho důvodu je třeba dopřát svým očím patřičné uvolnění. Čtenář by měl čtení prokládat oční gymnastikou, i když únavu nepocítuje. Může se totiž stát, že bude považovat text za tolik poutavý, že si únavu neuvědomí a pak už mu cviky na uvolnění zraku nepomohou. Potřebného uvolnění zraku lze dosáhnout jako u jiné svalové činnosti její obměnou. Oči byly nějakou dobu přivyklé na určitou vzdálenost, ze které četly text, na určitou velikost písma, na pohyb zleva doprava. Vzdálenost, objekt, na který se oči zaměřují, i pohyb, jaký oči provádějí, je tedy třeba změnit. Zielke uvádí 3 způsoby, jakými lze oční svaly uvolnit a protáhnout: pomůckami pro oční gymnastiku, sledováním objektů v různých vzdálenostech nebo lehkým přikrytím přivřených očí dlaněmi. Pomůcky pro oční gymnastiku zajistí očím pohyb různými směry. Patří mezi ně cvičení, které je pro oční gymnastiku sestaveno, nebo také umělecké reprodukce či jakékoli jiné pomůcky, které splňují stejný účel. Zielke však upozorňuje, že oční gymnastice by se měl čtenář věnovat 1,5-2 minuty. Zároveň také konstatuje, že: *„při delší exponované činnosti by se měly intervaly mezi jednotlivými cvičeními oční gymnastiky zkracovat“* (Zielke, 1988, s. 95-99). Cvičení pro oční gymnastiku má podobu tvarů různé

velikosti a barev s různými vzory, na nichž čtenář postupně klade zrak v daném směru. Tato cvičení si může vytvořit každý sám. Zielke v knize nabízí čtyři cvičení tohoto typu.



Obrázek 6 - Příklad cvičení na oční gymnastiku
(Zielke, 1988, s. 98)

Hörner ve své knize uvádí podobná cvičení s obrazci, ale oproti cvičení Zielkeho jsou jednodušší. Čára, která čtenáře vede směrem k jednotlivým obrazcům, nikdy není nijak zaoblená – jednotlivé úseky jsou od sebe ostře odděleny a na každém zakřivení se nachází jednoduchý tvar – čtverec, obdélník nebo kolečko různých velikostí. Obsah tvarů rovněž není nijak šrafovaný – vždy je obrazec pouze plný nebo prázdný (Hörner, 2007, s. 12-15). Zároveň však uvádí ještě další cvičení, při kterých čtenář své oči zaměstnává odlišným způsobem než při čtení, například: „*Dívejte se do dálky. Pak přidržeťte nahoru směřující palec 40 cm před očima a dívejte se přímo na něj. Prst se jeví jako jednoduchý a ostrý. Následně se opět podívejte do dálky. Teď by se vám měl palec jevit jako zdvojený a rozostřený. Vystřídejte sedmkrát pohled do dálky a do blízka*“ (Hörner, 2007, s. 11).

Mistrík zdůrazňuje důležitost oční gymnastiky a jako příklad čtenáři předkládá 2 cvičení. Papík cvičení Zielkeho a Mistríka přejímá a dodává další cvičení, mezi něž patří například práce s dlaněmi a obličejovými svaly, které čtenář různými způsoby a pohyby protahuje (Papík, 1992, s. 69-70). Gruber téma oční gymnastiky neřeší, pouze doporučuje čtenáři dělat během čtení přestávky. Menší přestávka by měla následovat po každých deseti minutách, kdy se má čtenář protáhnout, promnout si obličej, změnit druh vizuálních vjemů, apod. Tento režim lze u čtenáře, který ještě nedosáhl 20 let, dodržovat asi hodinu. Čtenář starší 20 let vydrží takto pracovat asi 1,5-2 hodiny a pak by si měl udělat 10-15 minutovou přestávku. Po 4-5 hodinách doporučuje delší přestávku na občerstvení. Dále Gruber poskytuje další drobná doporučení, ale o oční gymnastice se nezmiňuje (Gruber, 2007, s. 115-116). Buzan téma únavy očí řeší pouze v souvislosti se čtením z obrazovky počítače. Čtenář by si měl nastavit

vysoký kontrast monitoru, vyhovující písmo a řádkování a vhodné jasné a přitom měkké osvětlení. Rovněž doporučuje využít ukazovátko a počítačový „vodič řádků“ (line peacer). Stejně jako Gruber konstatuje, že by si měl čtenář každý deset až patnáct minut od čtení odpočinout (Buzan, 2013, s. 190-191).

8. 4 Cvičení na koncentraci pozornosti

Čtení dobře vycvičeného čtenáře, který při čtení uplatňuje metody rychlého čtení, je čtení rychlé, ale zároveň pozorné. Jak Papík uvádí, zrychlování procesu čtení lze přirovnat k řízení automobilu na silnici: při pomalém řízení na méně frekventované silnici je pravděpodobnost rozptýlení větší, než řízení při vysoké rychlosti na dálnici. Vyšší rychlost vyžaduje i vyšší stupeň koncentrace (Papík, 1992, s. 87). Z toho důvodu i Gruber konstatuje, že efektivním „*cvičením koncentrace je snaha dělat jakoukoliv činnost bez sebemenší újmy na kvalitě, avšak maximální rychlostí*“ (Gruber, 2007, s. 85). Vysoká rychlost čtení tedy vyžaduje také vysokou koncentraci pozornosti. Součástí cvičení rychlého čtení by tak měla být i cvičení zaměřující se na zlepšování pozornosti. Papík nabízí celkem 5 cvičení, které zároveň podporují tvůrčí myšlení a fantazii. Během cvičení zaměřuje čtenář svou pozornost např. na jednotlivé detaily určitého objektu nebo svých vlastních činností, které v průběhu dne vykonával, a snaží se při cvičení zapojit svou představivost. Čtenář každému by měl podle Papíka každému z cvičení věnovat maximálně 5-10 minut. Může je provozovat v podstatě kdekoliv a vyplnit tím např. ztrátové časy při dojíždění či ve frontách (Papík, 1992, s. 88-89). Koncentraci pozornosti lze rovněž velmi dobře cvičit při již zmíněném cvičení tabulek na rozšiřování zrakového rozpětí. Pokud čtenář cvičení provádí podle zadání a snaží o co nerychlejší výkon, při kterém sleduje postupně jednotlivá čísla v tabulce periferním viděním, pak cvičení nejenže že zvětšuje jeho zrakové rozpětí, ale také zlepšuje postřeh a koncentraci pozornosti (Papík, 1992, s. 65).

Gruber ve své knize cvičení na koncentraci pozornosti neuvádí, pouze čtenáři sděluje určitá doporučení. Stejně jako Papík zastává názor, že vhodným cvičením je pozorovat nějaký předmět tak, aby byla pozorování „*vnitřně barvitá a pestrá*“ (Gruber, 2007, s. 85). V souvislosti s tématem koncentrace pozornosti však odkazuje na své knihy *Time Management* (Management Press, Praha, 2. vydání, 2004) a *Zlatá kniha komunikace* (Repronis, Ostrava, 2005). Zielke rovněž nenabízí žádná cvičení pro zlepšování koncentrace pozornosti, nicméně zdůrazňuje její důležitost, kterou v rychlém čtení zabírá: „*koncentrovat se znamená upnout se k jedinému bodu. Soustředěné čtení vyžaduje usměrnit všechny myšlenkové síly na daný text*“ (Zielke, 1988, s. 52). Vyrušení však může podle Grubera

představovat užitečné cvičení koncentrace pozornosti. Pokud tedy čtenáře něco od čtení vyruší, měl by to pojímat „*vláčně a o to jistěji*“ (Gruber, 2007, s. 85).

Hörner ve své knize poskytuje již více cvičení pro koncentraci pozornosti. Hned jako první cvičení nabízí cvičení stejné jako u Papíka a Grubera – čtenář má soustředit svou pozornost na jediný objekt a toto cvičení provádět opakovaně na různých předmětech. Hörner však dodává, že má čtenář dobu trvání koncentrace postupně zvyšovat. Jako další příklad cvičení na koncentraci pozornosti, které Hörner nabízí, lze uvést např. vypsání si veškerých rozptylujících myšlenek na prázdný list papíru, snaha porozumět rádiu či televizi při vědomém snižování hlasitosti či cvičení s partnerem, kdy se čtenář snaží přečíst nějaký text, ale partner se ho pokouší vyrušit a přivést na jiné myšlenky. Rovněž uvádí cvičení, která jsou svou formou podobná cvičením na zrakové rozpětí, avšak slouží k účelu cvičení pozornosti. Sestávají ze sloupců skupin znaků (čísel či slov) a čtenář svou pozornost cvičí tím, že vyhledává sudá/lichá čísla či slova, která se vyskytují v řádku/sloupci vícekrát (Hörner, 2007, s. 36-42).

Buzan pro zlepšení porozumění a především pro udržení pozornosti navrhuje 2 cvičení, které nazývá „*hra se strukturou odstavců*“. První hra spočívá v tom, že má čtenář během čtení vymyslet pro každý odstavec jedno slovo, které vystihne hlavní a vedlejší téma odstavce. Pomocí těchto klíčových slov si jednak čtenář udrží pozornost, ale také si bude schopen zapamatovat celou knihu. Druhá hra je hra s první větou v každém odstavci. Tu má čtenář propojit se zbytkem textu tak, že určí, zda je tato věta úvodní, propojující, shrnující nebo nemá nic se zbytkem textu, který následuje za ní, společného (Buzan, 2013, s. 100-101).

8. 5 Ostatní cvičení

Mezi cvičení rychlého čtení lze rovněž zařadit cvičení na paměť, cvičení na uvolnění mysli, cvičení na aktivaci slovní zásoby, a další. Cílem srovnání typologie cvičení rychlého čtení však bylo porovnat především základní cvičení, které s rychlým čtením úzce souvisejí. Rovněž rozsah práce nedovoluje zabývat se všemi těmito cvičeními.

8. 6 Cvičení z online kurzu rychlého čtení

Tato kapitola doplňuje srovnání typologie cvičení rychlého čtení o cvičení z online kurzu rychlého čtení, který je dostupný na webových stránkách <http://www.rozectise.cz>. Cvičení v tomto online kurzu fungují na podobných principech jako cvičení klasické podoby, nicméně mají tu výhodu, že čtenář s nimi může interaktivně pracovat. Kapitola nabízí popis a rozbor jednotlivých cvičení. V rámci absolvování kurzu byl rovněž zhotoven jakýsi deník, ve kterém je zaznamenán průběh kurzu. Z deníku lze vypožorovat zlepšující se čtenářský výkon. Tento deník je přiložen k této práci.

Kurz byl rozčleněn do 4 částí s následující strukturou:

1. Rozšiřování zrakového rozpětí
 1. 1. Oční gymnastika
 1. 2. Cvičení s fixačním bodem
 1. 3. Čtverce
2. Teorie rychlého čtení
3. Trénink očních fixací
 3. 1. Oční gymnastika
 3. 2. Cvičení ve 3 sloupcích
 3. 3. Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště
 3. 4. Cvičení očních fixací se zapamatováním
 3. 5. Náhodné oční fixace se zapamatováním
 3. 6. Cvičení očních fixací na řádcích textu
 3. 7. Světelné fixační sloupce
 3. 8. Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace
4. Závěrečný test.

Tato struktura kurzu byla dodržována, pouze se v některých lekcích střídala Cvičení očních fixací se zapamatováním s cvičením Náhodné oční fixace se zapamatováním.

8. 6. 1 Oční gymnastika

Oční gymnastika neboli cvičení na uvolnění zraku mělo v online kurzu podobu podobnou klasické formě tohoto cvičení. Výsledky z tohoto cvičení se do měření nezapočítávají. Cvičení oční gymnastiky se vyskytují jak v části lekce, ve které čtenář cvičí své zrakové rozpětí, tak v části lekce na snižování počtu fixací.

Cvičení zvané Vzdalující se objekty je cvičení, při kterém má čtenář sledovat fixační bod zobrazený uprostřed obrazovky. Jeho úkolem je neuhýbat pohledem jinam a snažit se zrakem zachytit dvojčíselná čísla v kruhu, která se vedle fixačního bodu vždy na zlomek sekundy objeví. Poté se zobrazí 5 možností, z nichž má čtenář vybrat ona 2 čísla. Po zvolení těchto čísel čísla zezelenají nebo zčervenají podle toho, zda čtenář uhodl, jaká čísla se vedle fixačního bodu objevila. Cvičení Vzdalující se objekty může mít také podoby se symboly, kdy se vedle fixačního bodu v kruzích neobjeví dvojčíselná čísla, ale symboly jako domeček, křížek, zvonek, apod.

Další forma oční gymnastiky je cvičení, při kterém čtenář klade svůj zrak na jednotlivé tvary různých velikostí, barev a vzorů, které jsou protnuty čarou (různě zvlněnou). Toto cvičení ve statické podobě je v podstatě cvičení, které ve své publikaci uvádí např. Zielke či Papík. Hned po této statické formě následuje v lekci dynamická forma tohoto cvičení, kde se čtenáři zobrazí každý tvar postupně. Jakmile se čtenáři zobrazí všechny tvary umístěné na čáře, cvičení začíná od začátku. Celkem se čtenáři na obrazovce tato smyčce opakuje třikrát.

V online kurzu se rovněž vyskytuje cvičení oční gymnastiky, při kterém má čtenář pozorovat obrázek otevřené knihy, který se vždy zobrazí na zlomek sekundy, zmizí a objeví se vždy v jiné části obrazovky. Tato smyčka se opakuje neustále. Čtenáři je doporučeno oční gymnastiku provádět cca 2 minuty.

8. 6. 2 Cvičení s fixačním bodem

Cvičení s fixačním bodem je cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí, během kterého čtenář pozoruje fixační bod – tečku uprostřed obrazovky. Těsně pod fixačním bodem se vždy na zlomek sekundy objeví skupina o třech, čtyřech či více znacích (směs čísel, malých a velkých písmen) nebo skupina slov, jejichž počet znaků se vždy podle náročnosti lekce zvyšuje. Čtenář má skupinu během této chvíle zrakem zachytit a následně vepsat do kolonky. Cvičení se takto několikrát opakuje, až se ke konci objeví seznam zobrazených skupin znaků, vedle nichž je seznam skupin znaků, které čtenář vepsal do kolonky. Čtenářovy odpovědi pak

mají buď zelenou, červenou nebo oranžovou barvu vždy podle správnosti odpovědi. Oranžová barva značí malé pochybení (např. pokud si čtenář spletl nějaké znaky, které si jsou podobné). Cvičení bylo součástí tréninku rozšiřování zrakového rozpětí a součástí doplňkových cvičení, které si čtenář mohl dobrovolně dělat mimo lekce.

Cvičení je podobné cvičením na rozšiřování zrakové rozpětí Sloupce skupin náhodných znaků a Sloupce slov či skupin slov, při nichž čtenář aplikuje metodu „bleskové kartičky“. Digitální podoba cvičení však čtenáři zajišťuje doporučenou dobu expozice, čímž je v tomto ohledu zaručena efektivita cvičení. Čtenář si rovněž nemusí zapisovat špatně uhodnuté skupiny znaků. Počítač mu je zobrazí na konci cvičení a navíc zvýrazní chyby podle míry pochybení.

8. 6. 3 Čtverce

Cvičení čtverce je podobné Tabulkám na rozšiřování zrakového rozpětí. V obou cvičeních má čtenář svůj zrak soustřeďovat do středu tabulky a obě. Tabulky mají rozměr 5x5 polí, Čtverce 7x7 polí. V Tabulkách jsou čísla od jedné do dvaceti pěti, ve Čtvercích jsou čísla náhodná, ale také dvojčíferná. Rovněž postup je v obou cvičeních jiný. Čtenáři se uprostřed obrazovky nejprve zobrazí modrý čtverec, prostřední buňka tabulky, ve které je dvojčíferné číslo. Buňka zbělá a objeví se kolem ní další buňky. Modrá barva se přesune na přidané buňky, takže se kolem prostřední buňky vytvoří jakýsi modrý rámeček. Postupně se takto přidávají buňky tabulky a čtenář má za úkol se snažit čísla v modrých buňkách přečíst. Stále však upírá zrak doprostřed tabulky. Toto cvičení má v kurzu rovněž individuální podobu, při které si čtenář může modrý rámeček přidávat pomocí mezerníku.

39	3	24	17	21	34	9
6	48	7	11	40	25	31
23	36	18	38	5	41	19
29	1	47	37	20	4	13
8	46	16	12	32	27	30
10	14	43	35	28	49	42
45	26	15	50	33	22	2

Obrázek 7 - Příklad cvičení Tabulky na rozšiřování zrakového rozpětí při zobrazení poslední části tabulky

(Rožečti.se, 2016)

8. 6. 4 Cvičení ve 3 sloupcích

Cvičení ve 3 sloupcích je součástí tréninku očních fixací. Čtenáři jsou zobrazena slova šedé barvy ve 3 sloupcích. Slovo na prvním řádku v levém rohu na zlomek sekundy zčerná a pak zase zešediví a černá barva se přesune na další slovo vpravo. Čtenář má sledovat takto zvýrazněná slova a postupně tak přečte celé 3 sloupce slov. Zvýrazňování se děje postupně zleva doprava. Počet znaků ve slovech se zvyšuje s náročností lekce.

8. 6. 5 Cvičení očních fixací se zapamatováním

Cvičení očních fixací se zapamatováním je cvičení, při kterém je čtenáři zobrazeno určité množství náhodných slov, která si má zkusit zapamatovat a pak zvolit nabízených možností ta správná. Čtenáři jsou slova prezentována stejným způsobem jako v předchozích cvičeních (zvýrazňování šedých slov změnou barvy na černou). V druhé části dostane čtenář na výběr z několika slov a má zaškrtnout ta, která mu byla zobrazena. Cvičení má 2 podoby – buď se cvičení skládalo z jedné fáze, nebo z několika fází. Jednofázové cvičení spočívá v tom, že se čtenáři na obrazovce objeví určité množství šedých slov, které se postupně zvýrazňuje černou barvou, a čtenář má hned poté vybrat z nabídnutých slov ta slova, která mu byla zobrazena. Vícefázové cvičení spočívá v tom, že jsou čtenáři slova nejprve zobrazena 3 slova a poté má čtenář vybrat z 6 možností ta slova, která byla zobrazena. Čtenář má zaškrtnout ta správná, a pokud uspěje alespoň na 65%, pokračuje do dalšího kola a zobrazí se mu o další 3 slova navíc.

8. 6. 6 Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště

Cvičení ve tvaru vpravo klesajícího schodiště následuje v lekci hned po Cvičení ve 3 sloupcích. Toto cvičení v kurzu se od cvičení klasické podoby liší pouze v tom, že slova mají šedivou barvu a čtenář má sledovat vždy ta slova, která zčernají. Princip je tedy stejný jako ve Cvičení ve 3 sloupcích, pouze jsou slova uspořádána ve tvaru vpravo klesajícího schodiště, takže pohyb očí se neděje zleva doprava horizontálně, ale zleva doprava směrem dolů – diagonálně. Počet znaků ve slovech se zvyšuje s náročností lekce.

8. 6. 7 Náhodné oční fixace se zapamatováním

Při tomto cvičení se čtenáři na obrazovce zobrazí 27 náhodných slov obyčejným způsobem (bez zvýrazňování), ale jsou umístěna nahodile různě vedle sebe. Během 12 sekund si má

čtenář slova rychle pročíst a snažit si je zapamatovat. Následně je jeho paměť otestována: z nabídnutých slov má zaškrtnout ta, která mu byla zobrazena.

8. 6. 8 Cvičení očních fixací na řádcích textu

Mezi cvičení očních fixací na řádcích textu patří Cvičení udržující ideální rytmus a Článek se zvýrazňujícími se fixacemi. Obě tato cvičení následují v lekci vždy hned za sebou. Cvičení udržující ideální rytmus spočívá v rytmickém kladení zraku na řádky textu. Čtenáři se zobrazí „článek“, ve kterém místo řádků textu jsou šedé řádky, po nichž se rytmicky pohybuje bílá „kolonka“ – naznačovala fixaci vždy na 1/3 řádku. Úkolem čtenáře je pozorovat tuto rytmicky se pohybující bílou kolonku po šedých řádcích. Toto cvičení má rovněž individuální podobu, při které čtenář řídí pohyb bílé kolonky po řádku pomocí mezerníku. Cvičení Článek se zvýrazňujícími se fixacemi spočívalo v tom, že se čtenáři na obrazovce objeví článek v užším formátu (podobný úzkým novinovým článkům) a po kliknutí na tlačítko Přehrát se čtenáři začnou v článku postupně zvýrazňovat jednotlivé fixace. Čtenář má tímto způsobem tento článek přečíst.

8. 6. 9 Světelné fixační sloupce

Cvičení Světelné fixační sloupce je cvičení, při kterém je čtenáři zobrazen článek, v němž jsou od sebe jednotlivé fixace od sebe rozlišeny bledě zelenou a bílou barvou. Čtenář má článek přečíst v rytmu zvýrazněných očních fixací.

Co pít a co ne

Také správný pitný režim, představovaný 2,5 až 3 litry tekutin rozložených do celého dne, je velmi důležitým krokem k tomu, abyste předešli bolestem hlavy a únavě. Doporučují se však zejména neslazené nápoje, jako je minerální voda, ovocné a zeleninové šťávy (nejlépe však ředěné, aby nedráždily žaludek), ovocné čaje bez cukru aj. Pokud se i přesto přese všechno cítíte unavení, mohl by vám pomoci šálek kávy nebo čaje, nápoje s guaranou nebo maté.

Dalšími populárními, leč doktory nepříliš doporučovanými „životabudiči“ jsou také kolové a energetické nápoje, čokoláda nebo kakao. Všechny tyto pochutiny totiž obsahují kofein, v čaji někdy nazývaný jako tein, který má stimulační účinky. Málokdo ale ví, že účinky kofeinu jsou spíše krátkodobé a později nás mohou naopak utlumovat. Navíc pití kofeinových nápojů zejména v době dospívání může přinést důsledky do budoucna, a to v podobě vyššího krevního tlaku, náchylnosti k pálení žáhy nebo osteoporózy (řidnutí kostí). U citlivějších jedinců může nadměrný denní přísun navíc příliš zrychlit a rozkolísat srdeční tep, vyvolat třesení, nevolnost či dokonce křeče. Když už se tedy rozhodnete nápoje s obsahem kofeinu pít, pak s mírou, a nejlépe takové, z nichž může mít vaše tělo i jiný prospěch (například zelené nebo bílé čaje obsahují hodně antioxidantů a působí antibakteriálně). Nezapomínejte přitom ani na průběžné doplňování bezkofeinových tekutin, neboť kofein mívá diuretické účinky.

A pokud se ptáte, zda může v učení či se stresem vypomoci alkohol, pak odpovídáme – nikoli. Někdo jej možná může brát jako prostředek ke zlepšení nálady a odbourání stresu, ovšem někdy mohou být jeho účinky právě opačné. Zejména pokud je stres silnější, může se stát, že se namísto kýženého relaxu můžete v krajním případě dočkat stavu úzkosti, nervového napětí a depresí. O negativních účincích dlouhodobého či nadměrného pití alkoholu nejen na paměť a duševní stav ani nemluvě.

(vysokeskoly.cz, Jak si zlepšit paměť a koncentraci? Jděte na to přes žaludek-část 5, 2012)

Obrázek 8 - Příklad cvičení Světelné fixační sloupce (Rozečti.se, 2016)

8. 6. 10 Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace

Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace je součástí tréninku očních fixací a je jím na konci této části lekce testováno čtenářovo porozumění textu. Čtenáři je přehráán článek po jednotlivých fixacích tak, že čtenář nevidí nic jiného než jednu fixaci uprostřed obrazovky. Postupně je čtenáři takto článek přehráán a hned poté se mu zobrazí otázky týkající se textu, na kterých je otestováno čtenářovo porozumění. Čtenář by měl dosáhnout porozumění minimálně 50%, aby mohl trénink očních fixací dokončit.

8. 6. 11 Závěrečný test

Ke konci každé lekce je změřena čtenářova aktuální rychlost čtení a míra porozumění. Čtenář po kliknutí na tlačítko Pokračovat je čtenáři zobrazen článek. Jakmile ho dočte, klikne znovu na tlačítko Pokračovat a tím se ukončí měření času. Zobrazí se mu otázky týkající se textu a čtenář má zaškrtnout správné odpovědi. Jakmile potvrdí svůj výběr, jsou mu ukázány správně a špatně zvolené odpovědi rozlišené červenou a zelenou barvou. Minimální míra porozumění je pro každou lekci stejná a měla by čítat 65%. Následně je čtenáři rovněž ukázána změřená rychlost čtení. Pokud čtenář splnil i limit rychlosti stanovený pro danou lekci, je mu dovoleno postoupit do další lekce. Po neúspěšném složení závěrečného testu se čtenáři zobrazí doporučení „Nejdou vám závěrečná cvičení?“. Tato doporučení lze shrnout takto: soustředit se, test skládat v optimálním prostředí a v době, kdy není člověk unavený, uvolnit se, nespěchat, aby mozek stíhal zpracovávat informace, a na rychlost se soustředit až ve druhé řadě, potlačovat subvokalizaci a cvičit rychlé čtení na dokumentech o známém tématu a pokoušet se takto číst i mimo kurz.

8. 6. 12 Doplnková cvičení

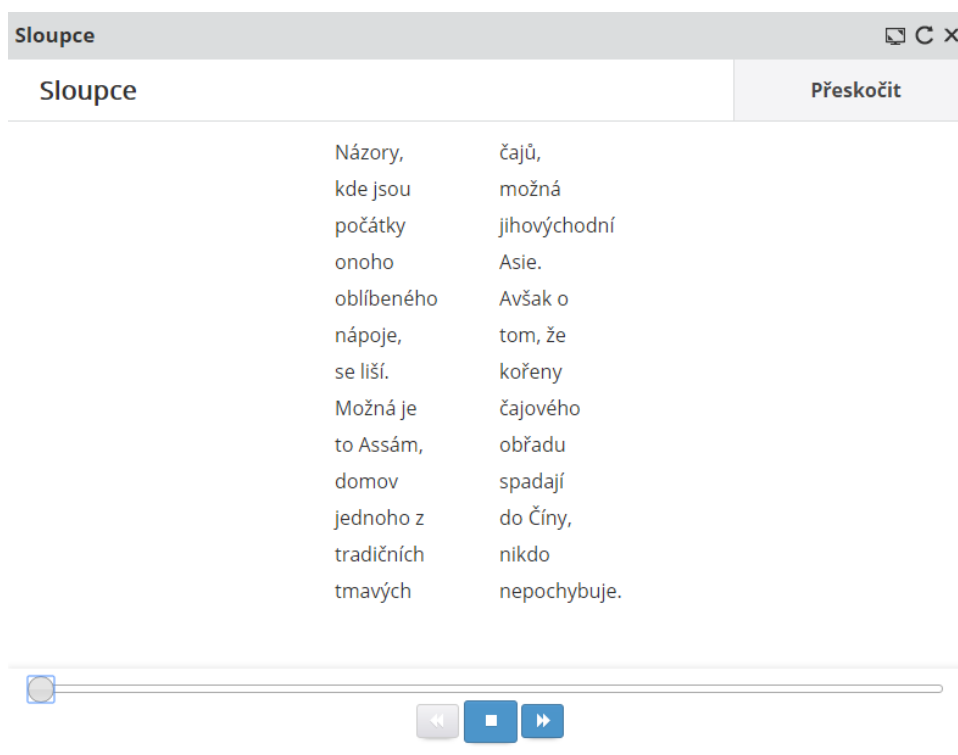
Čtenář se může procvičovat mimo lekce ještě v tzv. doplňkových cvičeních. V rámci kurzu má k dispozici 4 druhy doplňkových cvičení: Zjistěte své zrakové rozpětí, Předčítač, Sloupce a Měřič rychlosti čtení.

Cvičení zvané Zjistěte své zrakové rozpětí funguje na stejném principu jako Cvičení s fixačním bodem. Úkolem je pozorovat fixační bod, pod kterým se zobrazují slova, a do kolonky vepsat, jaké slovo se zobrazilo. Slova postupně nabývají na počtu znaků, avšak maximálně jsou zobrazena 3 slova vedle sebe. V dolní části může čtenář vidět, jakého počtu znaků maximálně dosáhl. Pro efektivní rychlé čtení by měl čtenář přečíst více než 20 znaků.

Doplňkové cvičení zvané Předčítač je v podstatě Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace. Nástroj předčítá náhodný text (nebo text, který si do Předčítače nahraje) tak, že nezobrazí celý text článku, ale pouze jednotlivé fixace uprostřed obrazovky a takto postupně přehraje a zobrazí celý text článku. Součástí cvičení však není otestování čtenářovy míry porozumění jako u Cvičení zrakového rozpětí bez změny fixace.

Cvičení Sloupce umožňuje čtenáři přečíst článek po sloupcích tak, že je v každém řádku pouze jedno slovo, které má zachytit jednou fixací. Cvičení je automaticky nastavené na dva sloupce s maximální délkou slova po 7 znacích. Na obrazovce se pak čtenáři zobrazí 2

sloupce po 13 řádcích. Čtenář tímto způsobem přečte text, který mu nástroj nabídne, nebo nahrát svůj vlastní text. Nástroj také umožňuje nastavit si vodorovný režim sloupců tak, aby čtenář nečetl text svisle po sloupcích, ale horizontálně.



Obrázek 9 - Náhled cvičení Sloupce
(Rožečti.se, 2016)

Doplňkové cvičení Měřič rychlosti čtení je v podstatě Závěrečný test bez měření míry porozumění.

Závěr

Na problematiku rychlého čtení je pohlíženo různě. Často jsou metody rychlého čtení považovány za metody spěchu při práci s textem, kdy práce se textem je urychlena na úkor porozumění textu. Rychlé čtení je však podmíněno porozuměním textu a není povrchním čtením, nýbrž naopak – při rychlém čtení je zvýšena i čtenářova pozornost a změněn přístup k textu, takže čtenář textu rozumí lépe. Metody rychlého čtení jsou metody prvotního ohodnocení textu, které slouží k vydělení podstatných informací od nepodstatných. Předpokládá se, že text bude později předmětem podrobnějšího a strukturovaného studia.

Bakalářská práce srovnala cvičení rychlého čtení u jednotlivých autorů a jejich přístupy k metodám rychlého čtení. V práci byly uvedeny charakteristiky čtení, rychlého čtení, procesu čtení, základních psychických procesů ovlivňujících proces čtení, vývoje rychlého čtení a metod rychlého čtení. Práce srovnala cvičení Tonyho Buzana, Davida Grubera, Gerharda Hörnera, Richarda Papíka, Wolfganga Zielkeho a cvičení z online kurzu *Rozečti.se*.

Rychlé čtení je definováno pomocí rychlosti čtení a míry porozumění textu. Z těchto určujících aspektů lze vyvodit, že na proces čtení mají (přímý či nepřímý) vliv pozornost, paměť a rovněž i motivace. Tyto procesy se vzájemně ovlivňují a prolínají. Správně a efektivně koncentrovat a distribuovat pozornost při čtení patří mezi dovednosti, jež je třeba si během nácviku rychlého čtení osvojit a zformovat je v jakýsi návyk. Stejně tak je pro efektivní čtení třeba trénovat svou krátkodobou paměť. Motivace čtení souvisí s motivací výkonovou a motivací učení, které jsou zcela individuální, ale lze vypozařovat jistá doporučení, která dopomohou čtenáři k lepší motivaci.

První učebnice rychlého čtení byla vydána Walterem Boughtonem Pitkinem roku 1929. Velký zájem o rychlé čtení však propukl po 2. světové válce. První kurzy rychločtení se v Československu (v Čechách) uskutečnily v 70. letech se pod vedením doc. MUDr. Jana Hese. Mezi významné osobnosti rychlého čtení lze zařadit například Wolfganga Zielkeho, Tonyho Buzana, prof. PhDr. Jozefa Mistríka, ing. Davida Grubera nebo doc. PhDr. Richarda Papíka, Ph.D.

Metody rychlého čtení spočívají především v rozšiřování zrakového rozpětí, snižování počtu fixací na řádku a v aktivním přístupu k textu. S rozšířením zrakového rozpětí se rovněž sníží počet fixací na řádku. Aktivní přístup k textu tkví především ve čtení za určitým vytyčeným cílem, v pronikání do textu, ve vedení dialogu s autorem a v konfrontaci a hierarchizaci nových informací s poznatky, které již čtenář má. S aktivním přístupem k textu

pak souvisí i další dovednosti jako dovednost efektivně koncentrovat a distribuovat svou pozornost. Metody rychlého čtení lze uplatňovat především u věcných textů a lze je kombinovat s dalšími technikami čtení jako je například orientační čtení, kurzorické čtení, selektivní čtení či statarické čtení. Dobrý čtenář mění rychlost čtení a techniky čtení vždy v závislosti na svém cíli a na druhu materiálu. Pro efektivní čtení je rovněž vhodné mít správně nastavené vnitřní i vnější podmínky pro čtení a během čtení nezapomínat na cvičení na uvolnění zraku, jinak se oční svaly dříve unaví a čtenářský výkon klesá.

Mezi základní cvičení rychlého čtení patří cvičení na rozšiřování zrakového rozpětí, cvičení na snižování počtu fixací na řádku, cvičení na uvolnění zraku a cvičení na koncentraci pozornosti. Cvičení mají klasickou nebo digitální formu. Klasickou podobu cvičení si může čtenář nalézt v publikacích nebo si je vytvořit sám. Digitální podoba cvičení má výhodu v tom, že je interaktivní a uživatelsky přátelštější než klasická cvičení. Cvičení na koncentraci pozornosti však nemají digitální podobu, byť by se dalo konstatovat, že i zbylá 3 jmenovaná cvičení jsou svým způsobem cvičením na koncentraci pozornosti. Cílem cvičení rychlého čtení je uplatňovat metody rychlého čtení, aktivizovat a zostřit čtenářovo periferní vidění, rytmizovat četbu textu a zlepšit čtenářovu pozornost. Vhodným nástrojem, který poskytuje dostatečný počet cvičení rychlého čtení v digitální podobě, je online kurz rychlého čtení *Rozečti.se*, který nabízí čtenáři komplexních 20 lekcí.

Rychlé čtení bývá předmětem výzkumů lingvistiky, psycholingvistiky, pedagogiky i psychologie a spadá i do mezioborové oblasti Human-computer interaction. Experimenty v oblasti rychlého čtení inspirují i další projekty. Například projekt *Rozečti.se* inicioval projekt *Včelka.cz* (<https://www.vcelka.cz>), výuku čtení pro lidi s dyslexií. Řada cvičení rychlého čtení se totiž dá využít i v oblasti nápravy čtení.

Seznam použitých pramenů

BUZAN, Tony. 2013. *Rychlé čtení*. Brno : BizBooks, 2013. 224 s. ISBN 978-80-2650-062-9.

ČERNÝ, Jan. 2006. *Vývoj rychlého čtení v Čechách a na Slovensku*. Praha, 2006. 46 s.

Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Ústav informačních studií a knihovnictví. Vedoucí bakalářské práce doc. PhDr. Richard Papík, PhD.

DVONČ, Ladislav. 1997. Slovenskí jazykovedci. *Súborná personálna bibliografia slovenských slovákistov a slavistov (1976 - 1985)* [online]. Bratislava : 1997, [cit. 20.3.2016].

Dostupný z:

http://www.juls.savba.sk/ediela/slovenski_jazykovedci/1996-2000/Mistik,%20Jozef.html

GRUBER, David. 2007. *Rychločtení, aneb, Šetřme časem!* 6. přepr. vyd. Praha : Management Press, 2007. 326 s. ISBN 978-80-7261-157-7.

GRUBER, David. David Gruber : *Techniky duševní práce* [online]. Praha : Gruber TDP,

© 2009-2015 [citováno 1.12.2015]. Dostupný z WWW

<<http://www.gruber.cz/>>.

HARTL, Pavel. 2010. *Velký psychologický slovník*. Praha : Portál, 2010. 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

HÖRNER, Gerhard. 2007. *Rychlé čtení : čtěte rychle a efektivně*. Brno : Computer Press, 2007. 82 s. ISBN 978-80-251-1776-7.

KASSIN, Saul. 2007. *Psychologie*. Brno : Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1716-3.

KREJČÍ, Jana. 2008. *Metodika rychlého čtení ve světě a průzkum zabývající se touto problematikou*. Praha : 2008. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Ústav informačních studií a knihovnictví. Vedoucí bakalářské práce doc., PhDr. Richard Papík, PhD.

LOESER, Franz. 1971. *Rationelles Lesen*. Leipzig, Jena, Berlin : Urania-Verlag., 1971. 232 s.

MATĚJČEK, Zdeněk. 1987. *Dyslexie*. Praha: SPN – Státní pedagogické nakladatelství – Knižnice speciální pedagogiky : 1987. 269 s. ISBN 808578727X.

MĚSTSKÁ KNIHOVNA V PRAZE. *Katalog online*. [online]. Praha : cTOVARNA.CZ, s.r.o., n.d. [cit. 4.6.2016]. Dostupný z:
<https://www.mlp.cz/cz/o-aplikaci/>

MISTRÍK, Jozef. 1980. *Rýchle čítanie*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1980. 116 s.

PAPÍK, Richard. 1992. *Naučte se číst!* Praha : Grada, 1992. 181 s. ISBN 80-85424-93-2.

PLHÁKOVÁ, Alena. 2003 *Učebnice obecné psychologie*. Praha : Academia, 2003. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.

PRŮCHA, Jan a WALTEROVÁ, Eliška. a kol. 2003. *Pedagogický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-579-2.

ROZEČTI.SE. *Online kurz rychlého čtení* [online]. Praha : Rozečti.se s.r.o., © Rozečti.se 2016 [cit. 20.6.2016]. Dostupný z:
<http://www.rozectise.cz/cze/>

SMETÁČEK, Vladimír. 1981. *Lidé a informace*. Praha : Albatros, 1981. 340 s. ISBN 13-896-81.

TROJAN, Stanislav. 1988. *Fyziologie. Učebnice pro lékařské fakulty, 2. část*. Praha : AVICENUM zdravotnické nakladatelství, 1988. 1057 s.

VÁŠOVÁ, Lidmila. 1980. *Čtenáři a uživatelé informací*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1980.

ZIELKE, Wolfgang. 1988. *Jak číst rychleji a lépe*. 2. vyd. Praha : Svoboda, 1988. 168 s.

ZWINGER, Michal a HUDEČEK, Michal a KREJČÍ, Jana a PAPÍK, Richard. 2013.

Rožeťti.se – online výuka rychlého čtení [online]. Bratislava : *Informačné technologie a knižnice*, 2013, číslo 2, [cit. 21.6.2016]. Dostupný z:

http://itlib.cvtisr.sk/archiv/2013/2/rozeťti.se-online-vyuka-rychleho-cteni.html?page_id=2