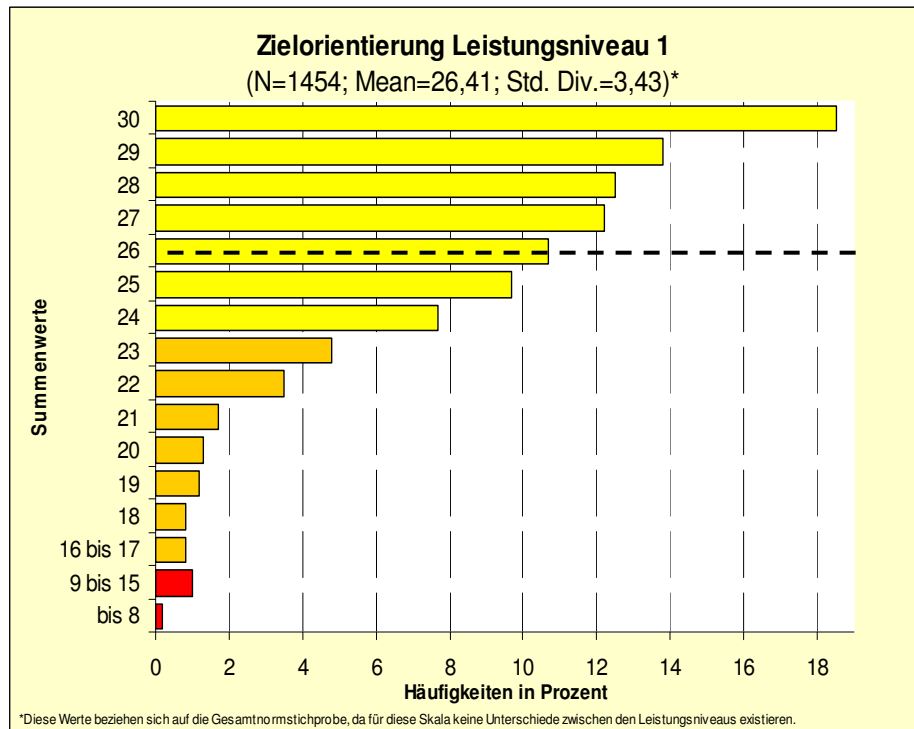


# SOQ (Elbe, 2004)

## Zielorientierung

### Leistungsniveau 1

Test- ergebnis	Prozent- rang
30	100
29	82
28	68
27	55
26	43
25	33
24	23
23	15
22	10
21	6
20	5
19	4
18	3
16 bis 17	2
9 bis 15 bis 8	1 0



**gelber** Bereich: Der Vergleich mit den eigenen Leistungen hat für den Athleten/die Athletin einen sehr hohen Stellenwert (*Zielorientierung: mittlerer Normbereich*).

**orangener** Bereich: Der Vergleich mit den eigenen Leistungen ist dem Athleten/der Athletin wichtig (*Zielorientierung: unter dem mittleren Normbereich*).

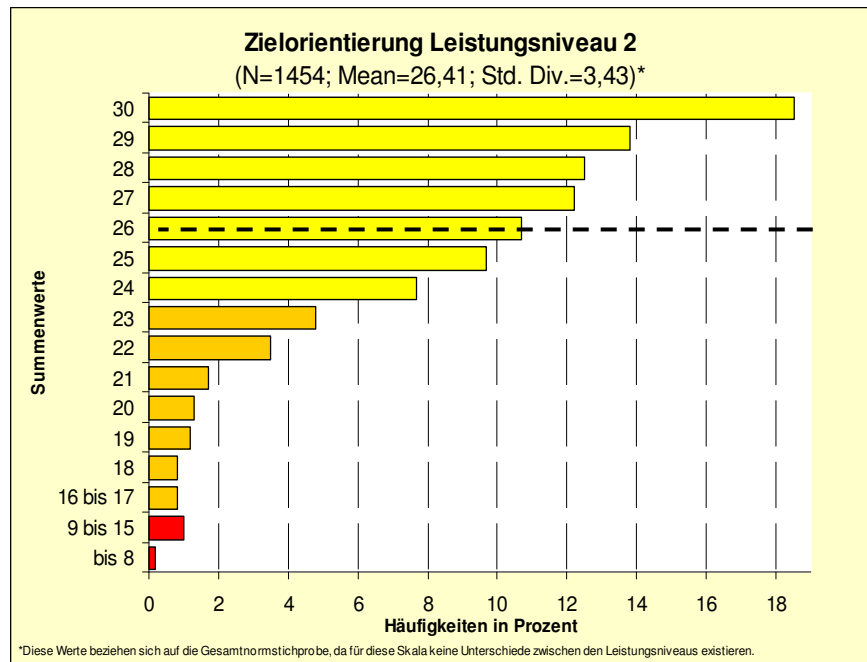
**roter** Bereich: Eine individuelle Zielsetzung spielt für den Athleten/die Athletin kaum eine Rolle (*Zielorientierung: weit unter dem mittleren Normbereich*).

# SOQ (Elbe, 2004)

## Zielorientierung

### Leistungsniveau 2

Test- ergebnis	Prozent- rang
30	100
29	82
28	68
27	55
26	43
25	33
24	23
23	15
22	10
21	6
20	5
19	4
18	3
16 bis 17	2
9 bis 15	1
bis 8	0



**gelber** Bereich: Der Vergleich mit den eigenen Leistungen hat für den Athleten/die Athletin einen sehr hohen Stellenwert (*Zielorientierung: mittlerer Normbereich*).

**orangener** Bereich: Der Vergleich mit den eigenen Leistungen ist dem Athleten/der Athletin wichtig (*Zielorientierung: unter dem mittleren Normbereich*).

**roter** Bereich: Eine individuelle Zielsetzung spielt für den Athleten/die Athletin kaum eine Rolle (*Zielorientierung: weit unter dem mittleren Normbereich*).