



Uno de los instrumentos que tradicionalmente se han utilizado para evaluar el nivel de ansiedad situacional precompetitiva (escala de estado), es el State Trait Anxiety Inventory (STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970), un cuestionario que permite medir, además del rasgo estable de ansiedad de un deportista, el nivel de ansiedad que tiene en un momento dado para, a partir de ese conocimiento, estructurar un proceso de entrenamiento psicológico que permita reducir o aumentar los niveles registrados en función de las necesidades de la competición.

