



**Álvaro Jara-Moreno**

jara\_96@hotmail.es

Departamento de Actividad Física y Deporte  
Universidad de Murcia

**AUTOR DE CONTACTO**

**Juan González-Hernández**

jgonzalez@ugr.es

Departamento de Personalidad, Evaluación y  
Tratamiento Psicológico  
Facultad de Educación, Economía y  
Tecnología  
Universidad de Granada  
Campus de Ceuta, s/n, 50001 Ceuta

**Manuel Gómez-López**

mgomezlop@um.es

Dpto. de Actividad Física y Deporte. Universi-  
dad de Murcia

*Anuario de Psicología*

N.º 50/2 | 2020 | págs. 57-65

Recibido: 5 de enero de 2019

Aceptado: 9 de julio de 2019

DOI: 10.1344/ANPSIC2020.50.5

ISSN: 0066-5126 | © 2020 Universitat de Barce-  
lona. All rights reserved.

## Perfeccionismo y ansiedad competitiva en jóvenes deportistas españoles

**Álvaro Jara-Moreno**

**Juan González-Hernández**

**Manuel Gómez-López**

### Resumen

Los objetivos del presente estudio fueron examinar los niveles de perfeccionismo y su relación con la respuesta de ansiedad competitiva en jóvenes deportistas, además de las diferencias en función del género, edad, experiencia deportiva y número de entrenamientos semanales. Para ello se estableció un diseño no experimental y descriptivo donde los participantes respondieron la escala multidimensional de perfeccionismo de Frost (FMPS) y el inventario de ansiedad competitiva (CSAI-2R). La muestra estuvo compuesta por 241 jóvenes deportistas españoles de competición (15.36<sub>años</sub>;  $DE = 1.07$ ), pertenecientes a equipos y federaciones deportivas. Los resultados reflejaron niveles moderados de ansiedad con tendencia a la organización y a la autoconfianza en la mayoría de los deportistas analizados. Se encontró que las dimensiones del perfeccionismo se relacionan positivamente tanto con la ansiedad cognitiva como somática, y solo las expectativas de logro y organización se relacionan con la autoconfianza. Según el género, el perfeccionismo se muestra más elevado en los chicos, mientras que la ansiedad es más percibida por las chicas. Asimismo, se hallaron diferencias significativas con respecto a las expectativas de logro a favor de los chicos, y tanto en la ansiedad somática como en la autoconfianza a favor de las chicas. Finalmente, ni la experiencia deportiva ni el número de sesiones de entrenamiento semanales mostraron resultados estadísticamente significativos.

### Palabras clave

Perfeccionismo; autoconfianza; rendimiento; ansiedad, jóvenes deportistas.

### Perfectionism and competitive anxiety in young Spanish athletes

### Abstract

The objectives of this study were to examine levels of perfectionism and their relationship to competitive anxiety response in young athletes, and to analyze differences according to gender, age, sports experience, and fre-

quency of weekly training. For this, a non-experimental, descriptive design was established where the participants answered the Frost Perfectionism Multidimensional Scale (FMPS) and the Competitive Anxiety Inventory (CSAI-2R). The sample consisted of 241 young Spanish competition athletes (15.36<sub>years</sub>, SD = 1.07) belonging to sports teams and federations. The results showed moderate levels of anxiety with a tendency toward organization and self-confidence in most of the athletes analyzed. It was found that the dimensions of perfectionism are positively related to both cognitive and somatic anxiety, and only expectations of achievement and organization are related to self-confidence. According to gender, perfectionism is shown to be higher in boys, while anxiety is more perceived by girls. Likewise, significant differences were found with respect to expectations of achievement in favor of boys, and both in somatic anxiety and self-confidence in favor of girls. Finally, neither sports experience nor the number of weekly training sessions showed statistically significant results.

### Keywords

perfectionism, self-confidence, performance, young athletes.

## INTRODUCCIÓN

Con una práctica deportiva cada vez más exigente y donde la diferencia entre los buenos y mejores se decide por detalles (Reina, Mancha, e Ibáñez, 2017), comprender tal exigencia es básico para definir el camino del entrenamiento de recursos mentales para alcanzar y luchar por lo que el deportista considera como éxito deportivo. Tales tendencias psicológicas serán capaces de influir en el rendimiento deportivo tanto sobre aspectos que conlleven hacia un enriquecimiento del deportista (orientación a la tarea, mayor capacidad de trabajo, habilidades para la autoeficacia, autorregulación, orientación motivacional, incluso fortaleza mental) como sobre características que no conlleven a la consecución de un bienestar, incluso que agudicen en el déficit de aspectos personales (presión, dificultad de la gestión emocional, excesiva impulsividad, miedos, estrés, etc.).

Desde los contextos clínicos, se ha considerado el perfeccionismo como la tendencia a plantearse metas demasiado altas e irreales, adherirse rígidamente a ellas y valorarse a sí mismo en función del logro de estas (Frost, Marten, Lahart, y Rosenblate, 1990), donde el perfeccionista experimenta de manera agónica tal proceso respondiendo psicológicamente. Configurarlos de este modo, convierte al perfeccionismo en la doble cara de una misma moneda, donde por un lado se construyen «esfuerzos perfeccionistas» o adaptativos (referidos a las funciones de búsqueda de metas y estándares autoimpuestos acompañados de autocrítica constructiva y capacidad de reajustes) (Stoeber y Otto 2006); y por otro, «preocupaciones perfeccionistas» o desadaptativas (definidas como respuestas disfuncionales hacia la búsqueda de estándares exigentes impuestos por los demás, la evaluación negativa percibida por parte de los demás y la discrepancia pro-

pia entre las expectativas y el rendimiento) (Jowett, Hill, Hall, y Curran, 2016).

Centrándonos en contextos deportivos, se ha señalado que los esfuerzos perfeccionistas en el entrenamiento predicen un alto rendimiento en la tarea (Stoll, Lau, y Stroeber, 2008) y aumentan el compromiso deportivo (Jowett et al., 2016), al contrario de las reacciones negativas hacia la imperfección o preocupaciones perfeccionistas, que reducen el rendimiento y la implicación (Gotwals, 2011; Hill, Hall, Appleton, y Kozub, 2008).

Precisamente por su condición histórica, la consideración disfuncional del perfeccionismo se ha asociado a la percepción de ansiedad, entendiéndose como un factor de riesgo o proceso en la etiología y mantenimiento (Egan, Wade, y Shafran, 2011; Flett y Hewitt, 2002). La consideración disfuncional de la ansiedad se centra en la discrepancia entre exigencias del contexto o autoimpuestas y la capacidad de respuesta de la persona, que suele darse en situaciones de gran demanda emocional y física, acompañada de un alto grado de activación psicofisiológica (Beattie, Lief, Adamoulas, y Oliver, 2011; Cervantes, Rodas, y Capdevila, 2009).

En otras condiciones, la ansiedad no necesariamente se ha considerado un aspecto negativo para el rendimiento deportivo, ya que sus síntomas, bien interpretados y entendidos por el deportista, se perciben como positivos y necesarios para un rendimiento efectivo a modo de «alertas» que activan y preparan para la acción (González y González-Reyes, 2017; Manley, Beattie, Roberts, Lawrence, y Hardy, 2018; Pineda-Espejel, Alarcón, López-Ruiz, y Trejo, 2017). La teoría multidimensional de Martens, Vealey, Burton, y Smith (1990) ya establecía una relación curvilínea entre la ansiedad somática y el

rendimiento, y una relación negativa entre este último y la ansiedad cognitiva.

Son varias décadas, donde los estudios han relacionado perfeccionismo y ansiedad, señalando tal relación positiva ante la respuesta psicológica a la ansiedad del deportista (Flett, Hewitt, Endler, y Tassone, 1994; Hanton, Neil, Mellalieu, y Fletcher, 2008), aunque no tanto en contextos españoles. Tales relaciones con muestras de diferentes modalidades deportivas hacen hincapié en la mejora adaptativa a las condiciones de competición (Martinet y Ferrand, 2007; Madigan, Stoeber, y Passfield, 2017; Pineda-Espejel et al., 2017).

A tenor de lo revisado, y a través de un diseño transversal, no aleatorio y descriptivo, se propone el siguiente estudio con los objetivos de: a) describir los niveles de perfeccionismo y ansiedad en jóvenes deportistas de competición; b) analizar las diferencias en función del género, la edad, la experiencia deportiva y el número de entrenamientos semanales y; c) estudiar la relación existente entre perfeccionismo y ansiedad, persiguiendo que los deportistas más experimentados mostrarán menores niveles de perfeccionismo y ansiedad competitiva que los más noveles, así como que las chicas señalarán mayores indicadores de ansiedad competitiva y perfeccionismo que los chicos.

## MÉTODO

### Participantes

Participaron un total de 241 deportistas pertenecientes a diferentes clubes deportivos (160 chicos, 66.4%; 81 chicas, 33.6%), con una media de edad de 15.36 años ( $DE = 1.07$ ). Atendiendo a la edad, un 60.6% ( $n = 146$ ) de los participantes eran < 15 años, mientras que un 39.4% ( $n = 95$ ) >15 años. La mayoría afirma tener como media 5.56 años ( $DE = .50$ ) de experiencia como jugador federado en su modalidad deportiva y dedicar 1.93 sesiones de 2h de entrenamiento cada una a la semana ( $DE = .36$ ).

### Instrumentos

*Escala multidimensional de perfeccionismo* [Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) (Frost et al., 1990, utilizando la versión española de Carrasco, Belloch, y Perpiñá, 2010)]. El cuestionario se compone de 35 ítems agrupados en cuatro subescalas: a) Exigencias personales (p. ej.: «Los demás parecen conformarse con metas más bajas que las mías»), b) Miedo por los errores (p. ej.: «Debería sentirme mal si cometo un error»), c) Expectativas de logro (p. ej.: «Mis padres me pusieron metas muy altas») y d) Organización (p. ej.: «Para mí, es muy importante que todo esté organizado»)

Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de 5 puntos, oscilando desde 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo).

*Inventario de ansiedad competitiva* [Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R) (Cox, Martens, y Russell, 2003)]. En este estudio se utilizó la versión española de esta segunda revisión del instrumento validada en deportistas españoles (Andrade, Lois, y Arce, 2007). El CSAI-2R es un inventario específico compuesto por 16 ítems agrupados en tres dimensiones que miden: a) Ansiedad somática (p. ej.: «Mi corazón se acelera»), b) Ansiedad cognitiva (p. ej.: «Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento») y c) Autoconfianza (p. ej.: «Estoy seguro de mí mismo»). Cada ítem de la escala responde a las sensaciones que tiene el jugador momentos antes de la competición. Las respuestas se distribuyen en una escala tipo Likert de 4 puntos, oscilando entre 1 (Nada) y 4 (Mucho).

### Procedimiento

El estudio se llevó a cabo en centros deportivos de diferentes ciudades españolas. Antes de la recogida de datos se solicitaron permisos de los padres y presidentes y/o entrenadores de los diferentes clubes implicados, mediante una carta en la que se explicaban los objetivos de la investigación y cómo se iba a realizar, acompañada de dos modelos de consentimiento informado, uno para padres y otro para deportistas. Una vez obtenida la aprobación del Comité de Ética de la universidad de referencia de los autores, la batería fue administrada por los investigadores en las instalaciones deportivas de los clubes durante sesiones de entrenamiento (20-30 minutos). Todos los participantes fueron informados de la voluntariedad, absoluta confidencialidad de las respuestas y manejo de los datos, solicitándoles que contestaran con la máxima sinceridad y honestidad.

### Análisis de datos

Mediante el análisis realizado con el programa estadístico SPSS. 22.0., se han obtenido medidas descriptivas, dispersión y homogeneidad (Chi-cuadrado y Kolgomorov-Smirnoff), análisis descriptivo diferencial (pruebas t, análisis multivariante MANOVA y tamaño del efecto), así como pruebas de consistencia interna (alpha de Cronbach) y correlaciones bidireccionales ( $r$  de Pearson) (tabla 4), determinando la fuerza de la relación entre las variables objeto de estudio.

## RESULTADOS

### Análisis descriptivo y diferencial

La distribución muestral ha arrojado que existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas categorías de variables (tabla 1) para el cumplimiento de la normalidad, asumido como vínculo de dependencia en-

Tabla 1. Distribución y homogeneidad de varianzas intervariables (género, años de experiencia y horas de entrenamiento semanales)

Chi-cuadrado ( $X^2$ ) = 19.26 $p = .402^*$		Años de experiencia deportiva			
		≤ 5 años ( $n = 106$ )		> 5 años ( $n = 135$ )	
		Media (DE) edad	$n$ (%)	Media (DE) edad	$n$ (%)
		15.67 (.51)		15.14 (.49)	
Chicos = 160 (66.39%)		Chicos $n$ (%)	78 (73.58%)		82 (60.74%)
		Chicas $n$ (%)	28 (26.42%)		53 (39.26%)
Chicas = 81 (33.61%)		Horas de entrenamiento semanales			
		≤ 2 horas ( $n = 17$ )		> 2 horas ( $n = 224$ )	
		Media (DE) edad	$n$ (%)	Media (DE) edad	$n$ (%)
Chi-cuadrado ( $X^2$ ) = 14.39 $p = .236^*$		15.71 (1.05)		15.33 (1.07)	
		Chicos $n$ (%)	17 (100%)		143 (63.84%)
		Chicas $n$ (%)	0		81 (36.16%)

\*significación de la asociación si  $X^2 < .05$ . Variables dependientes

tre las distribuciones por género y años de experiencia deportiva. De la misma manera, tal circunstancia se observa cuando se tiene en cuenta la distribución por género y las horas de entrenamientos semanales.

El análisis diferencial (tabla 2), señaló que existen diferencias significativas en expectativas de logro ( $p = .03$ ) a favor de los chicos, y aparecieron indicadores significativamente diferenciales en ansiedad somática ( $p = .00$ ) y autoconfianza ( $p = .00$ ) a favor de las chicas. El tamaño del efecto de las comparativas establecidas es alto, excepto en ansiedad cognitiva. No resultaron significativas las diferencias mostradas tanto por años de experiencia como por n.º de entrenamientos.

El análisis multivariante (MANOVA) en función del género y años de experiencia deportiva (tabla 3), indicó diferencias estadísticamente significativas (traza de

Pillai) a favor de las chicas ( $F_{(5,232)} = 10.31$ ;  $p < .00$ ), siendo alta la magnitud del efecto ( $86. = 2\eta$ ;  $r = .52$ ). No se mostraron diferencias en función de los años de experiencia deportiva, sin embargo, la interacción género-años de experiencia si fue significativa ( $F_{(5,232)} = 2.35$ ;  $p < .02$ ), con un tamaño del efecto moderado ( $2\eta 57.$ ;  $r = .48$ ). De manera más específica, la varianza de efectos intersujetos mostró diferencias significativas en influencias paternas, ansiedad somática y autoconfianza en función del género (autoconfianza a favor de los chicos, y ansiedad somática e influencias paternas para las chicas), aunque no para los años de experiencia deportiva. En cuanto a la interacción género-años de experiencia deportiva, únicamente aparecieron diferencias significativas en miedo a errores, a favor de las chicas que menor tiempo llevaban entrenando.

Tabla 2. Análisis diferencial (prueba t), según el género y los años de experiencia deportiva

$N = 241$ ; $g_{2,239}^1$	( $n = 160$ ) Chicos	( $n = 81$ ) Chicas	t(p)	d	( $n = 106$ ) ≤ 5 años	( $n = 135$ ) > 5 años	t(p)	d	( $n = 17$ ) ≤ 2 entrenos	( $n = 224$ ) > 2 entrenos	t(p)	d
	M (DE)	M (DE)			M (DE)	M (DE)			M (DE)	M (DE)		
Miedo errores	2.69 (.71)	2.55 (.77)		.64	2.64 (.76)	2.64 (.71)		.57	2.51 (.63)	2.65 (.74)		.63
Exp. personales	2.49 (.81)	2.25 (.81)		.48	2.45 (.84)	2.37 (.79)		.62	2.28 (.69)	2.42 (.82)		.47
Exp. logro	3.04 (.74)	2.97 (.75)	2.14 (.03**)	.59	3.09 (.76)	2.96 (.72)		.34	2.93 (.71)	3.02 (.74)		.71
Organización	3.54 (.88)	3.74 (1.01)		.52	3.63 (.97)	3.59 (.90)		.68	3.26 (.91)	3.63 (.93)		.65
Ans. somática	2.31 (.73)	2.74 (.76)	-4.21 (.00**)	.98	2.48 (.75)	2.43 (.78)		-.11	2.19 (.59)	2.47 (.78)		.72
Ans. cognitiva	3.04 (.58)	2.94 (.62)		-.28	3.03 (.66)	3.00 (.54)		-.07	3.06 (.59)	3.01 (.59)		-.12
Autoconfianza	2.61 (.68)	3.02 (.68)	-4.32 (.00**)	1.01	2.68 (.73)	2.80 (.69)		.27	2.34 (.78)	2.78 (.69)		.99

<sup>1</sup>significación < .05; \*\*significación < .01

Tabla 3. Análisis multivariante de los patrones perfeccionistas y ansiedad, en función del género y años de experiencia deportiva

	≤ 5 años		≤ 5 años		$F_{(5,232)}$ género	$F_{(5,232)}$ años	$F_{(5,232)}$ género*años
	Chicos (n = 78)	Chicas (n = 28)	Chicos (n = 82)	Chicas (n = 53)			
	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)			
Miedo errores	2.59 (.72)	2.77 (.86)	2.78 (.69)	2.43 (.69)			.10*
Exp. personales	2.49 (.85)	2.74 (.83)	2.48 (.78)	2.60 (.79)	.03*		
Exp. logro	3.08 (.74)	3.12 (.81)	3.02 (.73)	2.88 (.70)			
Organización	3.61 (.94)	3.69 (1.06)	3.48 (.82)	3.76 (.99)			
Ans. somática	2.41 (.73)	2.72 (.75)	2.23 (.73)	2.75 (.77)	.00**		
Ans. cognitiva	2.61 (.73)	2.94 (.65)	2.63 (.64)	3.06 (.70)			
Autoconfianza	3.10 (.62)	2.82 (.72)	2.99 (.53)	3.01 (.56)	.00**		

\*significación &lt; .05; \*\*significación &lt; .01

### Análisis correlacional

Aunque débiles, aparecieron relaciones bidireccionales estadísticamente significativas entre las creencias perfeccionistas y las respuestas de ansiedad competitiva (tabla 4). Se mostraron relaciones lineales directas entre la respuesta de ansiedad somática con miedo a los errores, expectativas de logro y exigencias personales; así como las relaciones lineales fueron directas entre la ansiedad cognitiva con miedo a los errores, expectativas de logro, exigencias personales y organización. Es importante destacar que tanto las expectativas de logro (con ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza) como la organización (ansiedad cognitiva y autoconfianza) mostraron relaciones de linealidad directa y significativa tanto con dimensiones negativas como positivas de la ansiedad competitiva, lo que las configura como «dimensiones clave» que generan contrariedad al deportista (lógico además en deportistas muy jóvenes o poco experimentados). La edad no señaló relaciones estadísticamente significativas (el rango de

edad en los participantes es muy discreto) en cuanto a ninguna de las dimensiones de ansiedad y perfeccionismo. (Tabla 4)

### DISCUSIÓN

Los objetivos del estudio persiguieron describir niveles de perfeccionismo y de ansiedad en jóvenes deportistas, analizando diferencias en función del género, edad, experiencia deportiva y número de entrenamientos semanales, estudiando además la relación existente entre los niveles de perfeccionismo y de ansiedad competitiva.

En cuanto al primero de los objetivos, el análisis descriptivo refleja en todas las dimensiones analizadas del perfeccionismo valores moderadamente altos. La literatura indica que unos niveles moderados de perfeccionismo no tienen por qué ser un problema para el deportista,

Tabla 4. Fiabilidad (alpha de Cronbach) y análisis correlacional de las dimensiones de perfeccionismo y respuestas de ansiedad en jóvenes deportistas

	K-S	M (DE)	1	2	3	4	5	6	7	8
Ans. somática	.23	2.45 (.77)	(.78)	.53**	-.12	.21**	.21**	.14*	.04	-.11
Ans. cognitiva	.22	2.75 (.71)		(.83)	.05	.33**	.25**	.27**	.19**	-.13
Autoconfianza	.19	3.01 (.59)			(.84)	-.01	.02	.27**	.31**	-.03
Miedo errores	.24	2.64 (.73)				(.76)	.69**	.50**	.07	-.01
Exp. personales	.21	2.41 (.81)					(.79)	.45**	.09	-.01
Exp. logro	.23	3.02 (.74)						(.82)	.35**	-.02
Organización	.24	3.61 (.93)							(.73)	-.01
Edad	.17	15.36 (1.07)								-

\*significación &lt; .05; \*\*significación &lt; .01

contemplándose como variable positiva o negativa en función de cómo sea entendida por el propio deportista (Esfahani y Gheze, 2010; Hall, et al., 2012; Pineda-Espejel et al., 2017). Los resultados del presente trabajo coinciden con los reflejados por Cheng y Hardy (2016) y Chen et al. (2016), señalando la vinculación de los mismos en condiciones de rendimiento (ámbitos deportivo-competitivo) y en diferentes edades de los participantes.

Entre todas las dimensiones del perfeccionismo, las más destacadas son los patrones de organización y expectativas de logro, indicativas hacia una mayor capacidad funcional (comprensión de tareas y objetivos organizados en cuanto a las condiciones individuales y contextuales de los deportistas, y basados en una orientación de futuro que ordena los esfuerzos para comprender y aceptar las circunstancias que rodean al deportista en cada momento del cumplimiento de ese plan). Tales recursos reportarán capacidades de anticipación (González y González-Reyes, 2017), comprensión del esfuerzo perfeccionista (Pineda-Espejel et al., 2015) y menos «sufrimiento emocional» (Madigan et al., 2017; Manley et al., 2018).

En cambio, la preocupación por los errores y las exigencias personales conducen a patrones disfuncionales, siguiendo con la línea marcada en estudios tanto clásicos del perfeccionismo (Frost et al., 1990) como específicos en contextos deportivos (Chen et al., 2016; Gotwals, 2011; Stoeber, Schneider, Hussain, y Matthews, 2014).

En lo referente a los niveles de ansiedad competitiva, los resultados mostraron valores por encima de la media en las tres dimensiones, coincidiendo con estudios anteriores realizados en diferentes contextos deportivos y con sujetos de diferentes edades (Peñaloza, Jaenes, Méndez-Sánchez, y Jaenes-Amarillo, 2016; Ruiz-Juan, Zarauz, y Flores-Allende, 2016). Los resultados hallados implican un menor rendimiento por parte de los deportistas, cuando se asocia a mayores niveles de ansiedad cognitiva y moderados de ansiedad somática (León-Prados, Fuentes, y Calvo, 2014). Del mismo modo, la dimensión con mayor puntuación fue la «autoconfianza», coincidiendo con estudios realizados con jóvenes deportistas (Çetin, İlhan, y Yılmaz, 2014; Guerrero, Sosa-Correa, Zayas, y Guil, 2017; Öner, İlhan, Kinay, y Kiliñç, 2013), señalando mayor presencia de autoconfianza entre aquellos deportistas que buscan la mejor ejecución y no reaccionan negativamente a la ausencia de perfección (muestran un perfeccionismo más funcional).

Atendiendo al género, los chicos mostraron mayores niveles de expectativas de logro que las chicas, y las chicas en organización. Aunque estudios han señalado resultados similares (Stoeber y Stoeber, 2009), otros trabajos consultados no mostraron relación significativa que distinguiera perfeccionismo según el género del deportista (Cowie, et al., 2018; González, Muñoz-Villeña, y Gómez-López, 2018). En cuanto a la ansiedad, se comprobó que las chicas presentaron valores superiores

y significativos a los chicos en ansiedad somática y autoconfianza, pero no en ansiedad cognitiva (donde los niveles se mostraron levemente superiores en los chicos), coincidiendo con los obtenidos previamente por Esfahani y Gheze (2010) o León-Prados, Fuentes, y Calvo (2011), y contrastando con los hallados por Peñaloza et al., (2016), donde señalaron puntuaciones mayores de ansiedad cognitiva e inferiores de autoconfianza en las mujeres.

Con respecto a la edad, aunque no se hallaron resultados estadísticamente significativos ni en perfeccionismo ni en ansiedad, sí se reflejó una ligera tendencia hacia una relación negativa con el perfeccionismo. Estos resultados coinciden con estudios realizados previamente en diferentes contextos deportivos y con muestras de diferentes edades (Jensen et al., 2018; Stoeber y Stoeber, 2009). Tales resultados se explicarían por la falta de experiencia y habilidad madurativa de los deportistas tan jóvenes, que no han desarrollado posiblemente todavía sus propias estrategias de tolerancia frente a la imperfección, siendo más impulsivos y con menor estabilidad emocional, y disponiendo de una menor flexibilidad mental (González, Garcés de los Fayos, y Ortega, 2014).

Finalmente, con respecto al tercer objetivo, el análisis correlacional indicó que el aumento de miedos a los errores o la percepción de expectativas de logro se relacionaron positivamente con un aumento de la ansiedad cognitiva y de la ansiedad somática, coincidiendo con multitud de estudios realizados con deportistas universitarios (Bieling, Israeli, y Antony, 2004; Ivanovic et al., 2015), profesionales (Ali, Adhikari, y Nandy, 2012; Hamidi y Besharat, 2010; Martinent y Ferrand, 2007), deportistas de combate (González y González-Reyes, 2017) o deportistas de diferentes edades (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, y Stoll, 2007).

## CONCLUSIONES

Los resultados confirmaron la existencia de una relación positiva entre el perfeccionismo y la ansiedad competitiva. Concretamente entre el perfeccionismo más disfuncional (miedo a los errores y percepción de influencias paternas), con las dimensiones desajustadas de ansiedad, así como el perfeccionismo más funcional y la autoconfianza.

Los resultados demostraron una mayor presencia de perfeccionismo en chicos y una mayor presencia de ansiedad en chicas, así como la relación de las dos variables con la edad. Estando presentes ambas con un nivel alto en deportistas jóvenes, tal información ofrece a entrenadores y deportistas la oportunidad de comprender las consecuencias generadas por desajustes entre creencias erróneas y respuesta psicológica emocional (p. ej., ansiedad) en jóvenes deportistas. Debe tenerse en cuenta además, que no necesariamente una creencia errónea lleva a una

respuesta inadecuada en el deportista, ya que es posible que la respuesta haya sido aprendida por procesos evolutivos como los años de experiencia deportiva o el número de entrenamientos semanales. Sería conveniente en un futuro ampliar la muestra de participantes con otras tipologías de deportistas (p. ej., olímpicos o tecnificación), a otras categorías y modalidades deportivas, mejorando de este modo la generalización de los resultados.

El estudio realizado tiene limitaciones que deben subrayarse, centradas en el tamaño y variabilidad de la muestra. No es lo suficientemente grande como para permitir una generalización de los resultados, aunque sí que muestra interesantes tendencias que permiten descubrir aspectos relevantes para ser tenidos en cuenta en próximas propuestas científicas (p. ej., una mayor variabilidad en cuanto a años de experiencia y horas de entrenamiento semanal). Conviene resaltar la relevancia del presente estudio, señalando la visión por mejorar el trabajo con jóvenes deportistas en cuanto a su comprensión mental y tendencia de respuesta psicológica, circunscrita a las creencias perfeccionistas y a las respuestas de ansiedad ante la competición.

Futuras líneas de investigación deben tener en cuenta, al margen de solventar las limitaciones del presente estudio, otras variables que permitan ofrecer información sobre el comportamiento de la relación perfeccionismo-ansiedad en comparación con otras tipologías de deportistas (p. ej., adultos o deportistas en situación de retirada deportiva), así como tener en cuenta elementos sobre la personalidad (p. ej., *mental toughness*) o el contexto en el que se encuentren los deportistas (p. ej., el clima motivacional) para amplificar la «naturalidad» de tales relaciones.

Asimismo, también cabe destacar la importancia que los resultados pueden tener para los entrenadores con vistas a personalizar el trabajo, lo que permitirá mejores y más adaptadas planificaciones deportivas, trabajando aspectos como la prevención, anticipación, preparación y resolución de situaciones controvertidas para el rendimiento o la respuesta psicológica de sus deportistas.

## Financiación

Los autores declaran no haber recibido financiación alguna para la realización del presente estudio.

## Conflicto de intereses

Los autores declaran la no existencia de conflictos de intereses en el presente estudio.

## Referencias

- Ali, S., Adjikari, S., y Nandy, S. (2012). The Relation Between Anxiety and Sports Perfectionism of Kabaddi Players. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 2(10), 1-4.
- Andrade, E. M., Lois, G., y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Beattie, S., Lief, D., Adamoulas, M., y Oliver, E. (2011). Investigating the Possible Negative Effects of Self-Efficacy upon Golf Putting Performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 434-441. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/peps.12035>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., y Antony, M. M. (2004). Is Perfectionism Good, Bad, or Both? Examining Models of the Perfectionism Construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00235-6
- Carrasco, A., Belloch, A., y Perpiñá, C. (2010). La evaluación del perfeccionismo: utilidad de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo en población española. *Análisis y Modificación de Conducta*, 36(153), 49-65.
- Cervantes, J. L., Rodas, G., y Capdevila, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en estados de ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 37-52.
- Çetin, B., İlhan, M., y Yılmaz, F. (2014). An Investigation of the Relationship between the Fear of Receiving Negative Criticism and of Taking Academic Risk Through Canonical Correlation Analysis. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(1), 146-158. doi: 10.12738/estp.2014.1.1616
- Chen, L., Zhong, M., Cao, X., Jin, X., Wang, Y., Ling, Y., Cen W., Zhu W., Yao, S., Zheng, X., y Yi, J. (2016). Stress and Self-Esteem Mediate the Relationship between Different Categories of Perfectionism and Life Satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 12(3), 593-605. doi: 10.1007/s11482-016-9478-3
- Cheng, W. N. K., y Hardy, L. (2016). Three-Dimensional Model of Performance Anxiety: Tests of the Adaptive Potential of the Regulatory Dimension of Anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 255-263. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.07.006>
- Cowie, M., Nealis, L., Sherry, S., Hewitt, P., y Flett, G. (2018). Perfectionism and Academic Difficulties in Graduate Students: Testing Incremental Prediction and Gender Moderation. *Personality and Individual Differences*, 123(2018), 223-228. doi: 10.1016/j.paid.2017.11.027
- Cox, R. H., Martens, M. P., y Russell W. D. (2003). Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533. doi: 10.1123/jsep.25.4.519
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., y Blankstein, K. R. (2006). Specific Perfectionism Components versus Self-Criticism in Predicting Maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665-676. doi: 10.1016/j.paid.2005.08.008
- Egan, S. J., Wade, T. D., y Shafran, R. (2011). Perfectionism as a Transdiagnostic Process: A Clinical Review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-211.

- Esfahani, N., y Gheze, H. (2010). The Comparison of Pre-Competition Anxiety and State Anger between Female and Male Volleyball Players. *World Journal of Sport Science*, 3(4), 237-242.
- Flett, G. L., y Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional and Treatment issues. En G. L. Flett y P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: theory, research and treatment*. Washington DC: American Psychological Association.
- Flett, G., Hewitt, P., Endler, N., y Tassone, C. (1994). Perfectionism and Components of State and Trait Anxiety. *Current Psychology*, 13(4), 326-350. doi: 10.1007/BF02686891
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., y Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. doi: 10.1007/BF01172967
- González, J., Garcés de los Fayos, E. J., y Ortega, E. (2014). Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva. *Anuario de Psicología*, 44(1), 31-44.
- González, J., Muñoz-Villena, A. J., y Gómez-López, M. (2018). Stress Regulation, Physical Activity and Perseverance in Spanish Teenagers with Perfectionist Trends. *Sustainability*, 10(5), 1-10. doi: 10.3390/su10051489
- González, J., y González-Reyes, A. (2017). Perfeccionismo y «alarma adaptativa» a la ansiedad en deportes de combate. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 15-23.
- Gotwals, J. (2011). Perfectionism and Burnout within Intercollegiate Sport: A Person-Oriented Approach. *The Sport Psychologist*, 25(4), 489-510. doi: 10.1123/tsp.25.4.489
- Guerrero, C., Sosa-Correa, M., Zayas, A., y Guil, R. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 373-384. doi: 10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.950
- Hall, H. K., Hill, A. P., y Appleton, P. R. (2012). Perfectionism: A Foundation for Sporting Excellence or an Uneasy Pathway Toward Purgatory? En G. C. Roberts y D. C. Treasure (Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 129-168). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Hamidi, S., y Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 913-817. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.1
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S., y Fletcher, D. (2008). Competitive Experience and Performance Status: an Investigation into Multidimensional Anxiety and Coping. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 143-152. doi: 10.1080/17461390801987984
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P., y Kozub, S. (2008). Perfectionism and Burnout in Junior Elite Soccer Players: The Mediating Influence of Unconditional Self-Acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 630-634. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.09.004
- Ivanovic, M., Milosavljevic, S., e Ivanovic, U. (2015). Perfectionism, Anxiety in Sport, and Sport Achievement in Adolescence. *Sport Science*, 8(1), 35-42.
- Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., y Elbe, A. M. (2018). Depression in Danish and Swedish Elite Football Players and its Relation to Perfectionism and Anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 147-155. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.02.008
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., y Curran, T. (2016). Perfectionism, Burnout and Engagement in Youth Sport: The Mediating Role of Basic Psychological Needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 84, 18-26. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.01.001
- León-Prados, J. A., Fuentes, I., y Calvo, A. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 527-543.
- León-Prados, J., Fuentes, I., y Calvo, Á. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91. doi: 10.5232/ricyde2011.02301
- Madigan, D. J., Stoeber, J., y Passfield, L. (2017). Perfectionism and Training Distress in Junior Athletes: a Longitudinal Investigation. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 470-475. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1172726>
- Manley, H., Beattie, S., Roberts, R., Lawrence, G. P., y Hardy, L. (2018). The Benefit of Punishment Sensitivity on Motor Performance under Pressure. *Journal of Personality*, 86(3), 339-352. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jopy.12318>
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., y Smith, D. E. (1990). Development and Validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (pp. 127-140). En R. Martens, R. S. Vealey, y D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martinent, G., y Ferrand, C. (2007). A Cluster Analysis of Precompetitive Anxiety: Relationship with Perfectionism and Trait Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1676-1686. doi: 10.1016/j.paid.2007.05.005
- Öner, M., İlhan, M., Kinay, I., y Kiling, M. (2013). An Examination of the Relation between 8<sup>th</sup> Grade Students' Level of Academic Risk Taking and their Positive and Negative Perfectionism Traits. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 42(2), 1-10.
- Peñalosa, R., Jaenes, J. C., Méndez-Sánchez, M. P., y Jaenes-Amarillo, P. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 207-210.
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., López-Ruiz, Z., y Trejo, M. (2017). Orientaciones de meta como mediadoras en la relación entre perfeccionismo y ansiedad precompetitiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(52), 148-162. Disponible en: <https://doi.org/10.5232/ricyde.2018.05205>
- Reina, M., Mancha, D., y Ibáñez, S. J. (2017). ¿Se entrena como se compete? Análisis de la carga en baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 9-13.
- Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., y Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 110-113.
- Stoeber, J., y Stoeber, F. (2009). Domains of Perfectionism: Prevalence and Relationships with Perfectionism, Gender, Age, and Satisfaction with Life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535. doi: 10.1016/j.paid.2008.12.006



- Stoeber, J., y Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi: 10.1207/s15327957pspr1004\_2
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., y Stoll, O. (2007). Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes: Differentiating Striving for Perfection and Negative Reactions to Imperfections. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969. doi: 10.1016/j.paid.2006.09.006
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., y Matthews, K. (2014). Perfectionism and Negative Affect after Repeated Failure: Anxiety, Depression, and Anger. *Journal of Individual Differences*, 35(2), 87-94. doi: 10.1027/1614-0001/a000130
- Stoll, O., Lau, A., y Stoeber, J. (2008). Perfectionism and Performance in a New Basketball Training Task: Does Striving for Perfection Enhance or Undermine Performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 620-629. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.10.001