

Su madre, Karina Ramos, cuenta cómo la están apoyando para mejorar el rendimiento de la pequeña piloto profesional

Anaís Orellana tiene 8 años y busca un cupo para ir al Mundial de Karting en Portugal

FRANCISCA ORELLANA

Anaís Orellana Ramos (8) se subió por primera vez a un karting cuando tenía tres años. Al año siguiente, cuando participó en su primera competencia, la chocaron en la pista y otros pilotos pasaron por encima de su vehículo. Sus papás -Gonzalo Orellana (39) y Karina Ramos (31)- corrieron a ver cómo estaba y lo primero que dijo fue "que la levantarán para seguir en la carrera" porque los otros niños la estaban pasando, recuerda Ramos. Así fue cómo se dieron cuenta de que no tenía miedo y que le gustaba lo que hacía.

Pese a su corta edad, Anaís es piloto profesional en la categoría Micro Max, donde corren niños de entre ocho a 11 años; integrante de la Asociación De-

La menor va segunda en la clasificación en un grupo de diez niños.

portiva Regional de Karting de Chile y de la Federación Chilena de Automovilismo Deportivo. Entrena como mínimo dos veces por semana, por cinco horas o más, para quedarse con el cupo que la podría llevar al próximo mundial Rotax Kart International, que se realizará en Portugal en noviembre próximo (vea detalles en: <https://bit.ly/3PU29tS>).

Va segunda en la clasificación y a 20 puntos del líder en un grupo de 10 niños esperando clasificar y en el cual solo hay dos representantes femeninas.

"Me gusta la velocidad, no me pone nerviosa y tengo muchos amigos, solo hay una niña más. Me gustaría que hubiera más porque me estoy aburriendo de todos los niños", cuenta la pequeña deportista, en medio de su entrenamiento en el Kartódromo Las Perdices, en Melipilla, donde se prepara para una nueva jornada de competencia este fin de semana.

Sus padres le abrieron la cuenta de Instagram @Anaisorellanaramos para mostrar su desempeño.

-¿Qué esperas lograr con el karting?

"Competir, ser famosa y correr para ir al mundial.

Anaís Orellana llegó al karting porque sus padres (él es empresario y ella, vendedora de seguros) se conocieron practicándolo y hoy tienen el equipo OR Racing Team, con 10 pilotos profesionales. Dejaron la actividad para apoyar a Anaís, que en los otros campeonatos de karting - Iame Kart y Rok Cup Chile- va en la primera posición y donde ha podido alcanzar velocidades de hasta de 95 km/h en su modelo Birel s10, que le compraron nuevo en 2021 (les costó \$3.500.000).

La mamá, Karina Ramos, cuenta que, pese al tema de la velocidad, ya no le da miedo verla competir: "Dentro de todos



Entrena hasta cinco horas diarias y este sábado compete en el Kartódromo de Melipilla.



Gonzalo Orellana y Karina Ramos, sus papás, fueron pilotos de karting y por eso Anaís creció cercana a este deporte

los deportes, el karting es bien seguro, hay algunos choques, pero tiene medidas de protección súper altas. Ella usa protector de cuello, otro que le protege las costillas, traje y casco homologado, lo mismo las zapatillas y los guantes. Y siempre le decimos que mientras ella lo disfrute vamos a estar bien, si empieza el sufrimiento o algo malo, lo vamos a tener que ver", comenta.

-¿Tienen resguardo con su salud o para que no le afecte la velocidad?

"Cuando uno saca licencia con la Federación, esta pide un pase médico donde se autorice (a competir) y se diga que la persona es apta para el deporte. Eso se hace todos los años porque, al ser un deporte de velocidad y adrenalina, los deportistas con patologías cardíacas pueden tener problemas. Pero los niños tienen algo especial: pueden estar entrenado todo el día pero se sacan el casco y se van a jugar.

Cuenta que Anaís hace preparación física hasta dos veces por semana para reforzar los músculos y darle estabilidad a su cuerpo. "Dentro de la pista hay curvas largas y cerradas, donde la fuerza que tiene que hacer su cuerpo es mayor", dice. También realiza ejercicios de reflejo, resistencia y fuerza. "Se trabajan los reflejos para que, si tiene a alguien adelante y la va a topar, pueda hacerle el quite. No es obligación, pero lo hacemos para su preparación. Cuando los niños hacen deporte desde tan chicos, la musculatura va adaptándose a la exigencia de ese deporte".

Ramos detalla que también la menor ha sido evaluada por un psicólogo. "Pasó por un momento de miedo y bajó su nivel competitivo, pero entre los mismo niños se van ayudando. Ellos la han ido presionando a que avance. Uno de los competidores, de 12 años, cuando salía a la pista la iba empujando de atrás o haciendo juegos de pasadas. Ellos se comprenden mucho más que los adul-

tos", afirma.

-¿Cómo ve a su hija como competidora?

"Ella se pone el casco y es otra niña. Se concentra mucho y nos exige, o tira para el lado para que se pueda concentrar y lograr lo que quiere. Pero se saca el casco y es distinto: le gusta jugar y lo único que le interesa es correr con los amigos. Claro que cuando se sube al karting no existe nadie más.

Johana Soto, profesora de educación física y directora del Diplomado en Fisiología del Ejercicio de la Universidad Mayor, explica que para los niños que hacen este tipo de deportes son fundamentales los ejercicios de motricidad y reflejos: "Sobre todo a los ocho años, cuando el cerebro está en proceso de formación y donde todos los estímulos hacen conexiones nerviosas. En pruebas de alta velocidad ella tiene que reaccionar muy rápido y en forma coordinada. En la medida en que se expone a estas situaciones, se genera un feedback y responder con mayor eficiencia a situaciones que va a vivir durante la carrera es beneficioso".

Sin embargo, comenta, al hacer deporte de alto rendimiento, es necesario estar atentos "a la autoexigencia que se pueden generar" y a aspectos como que la niña está aprendiendo a regular su temperatura corporal. "Hay que estar atento a la pérdida de sudor y temperatura corporal. Es importante que se hidraten adecuadamente antes y después de cada competencia, sobre todo en verano", sostiene.