

Carlos Kossio: Su pasión por la natación lo lleva a los Panamericanos



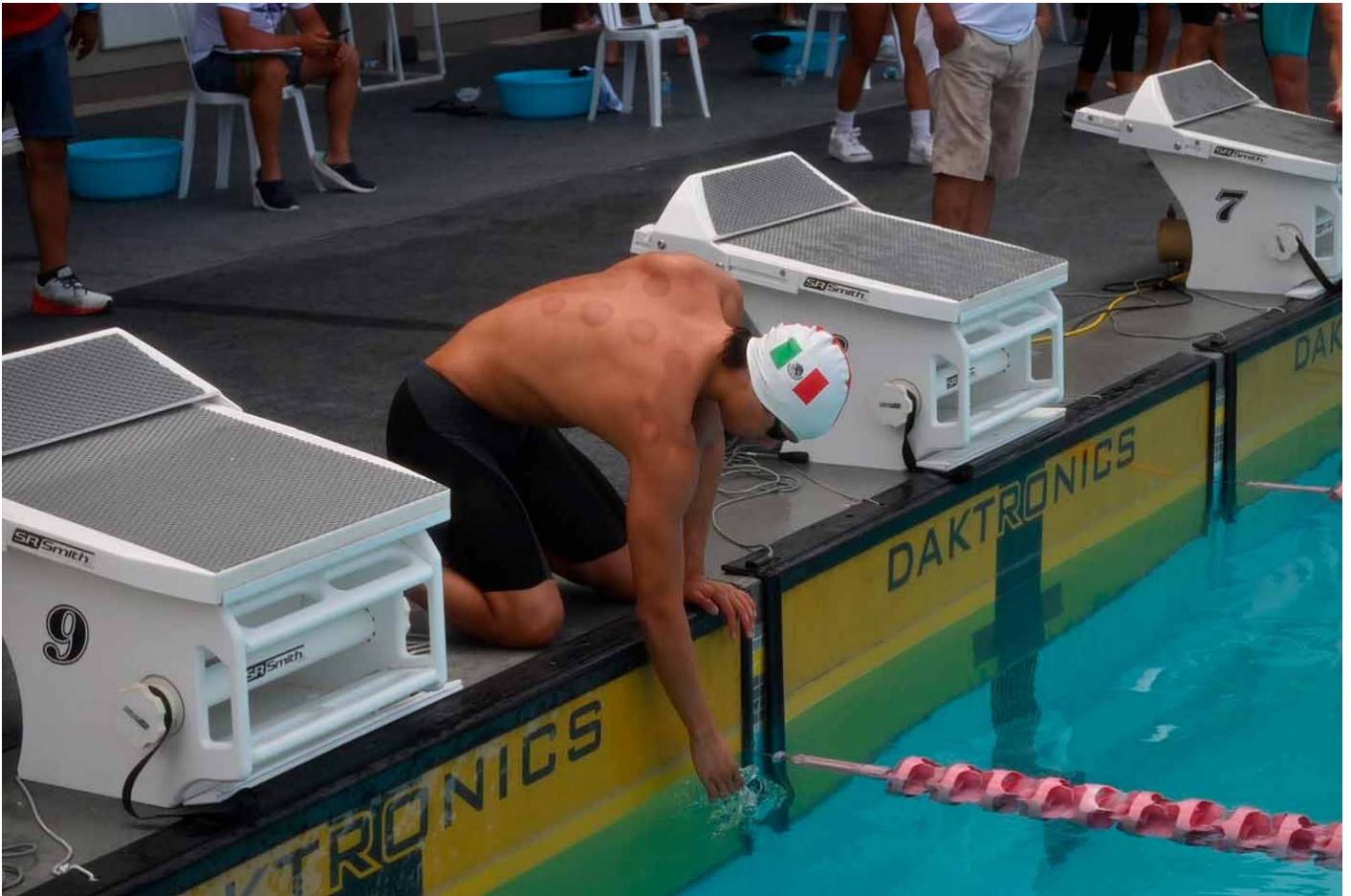
“Antes de esta competencia me sentía emocionado... Como si fuera la primera vez”, dijo **Carlos Zahid Kossio**, alumno del [Tec Guadalajara](#) y **nadador**, al competir en Puerto Rico por un lugar en los [Juegos Panamericanos Junior 2021](#).

“Eran casi 2 años que no tenía una competencia grande; era mucha emoción, sin nervios. Nunca he sido nervioso; al momento de competir **siempre he sido una persona confiada**”, agregó.

“Por todo lo que había entrenado para llegar ahí **me sentía confiado ese día** en Puerto Rico y estaba **emocionado por lo que estaba a punto de pasar**”, expresó.

De esa forma, en el *International Swimming Open* logró por partida doble el **4to. lugar** en los **200 y 400 metros combinados** y obtuvo el mínimo requerido para los Panamericanos.

Así, el alumno de [Contaduría Pública y Finanzas \(LCPF\)](#) del Tec Guadalajara se prepara para desempeñarse en **evaluación de proyectos** cuando se gradúe a la vez que **maximiza su talento en la natación**.



width="1400" loading="lazy">

Carlos Kossio: El reto de entrenar en pandemia

“Mi último evento grande había sido en **Barbados** hace 2 años y ahora tenía poco tiempo de entrenamiento ”, comentó. Y calificar a la justa continental no sería fácil.

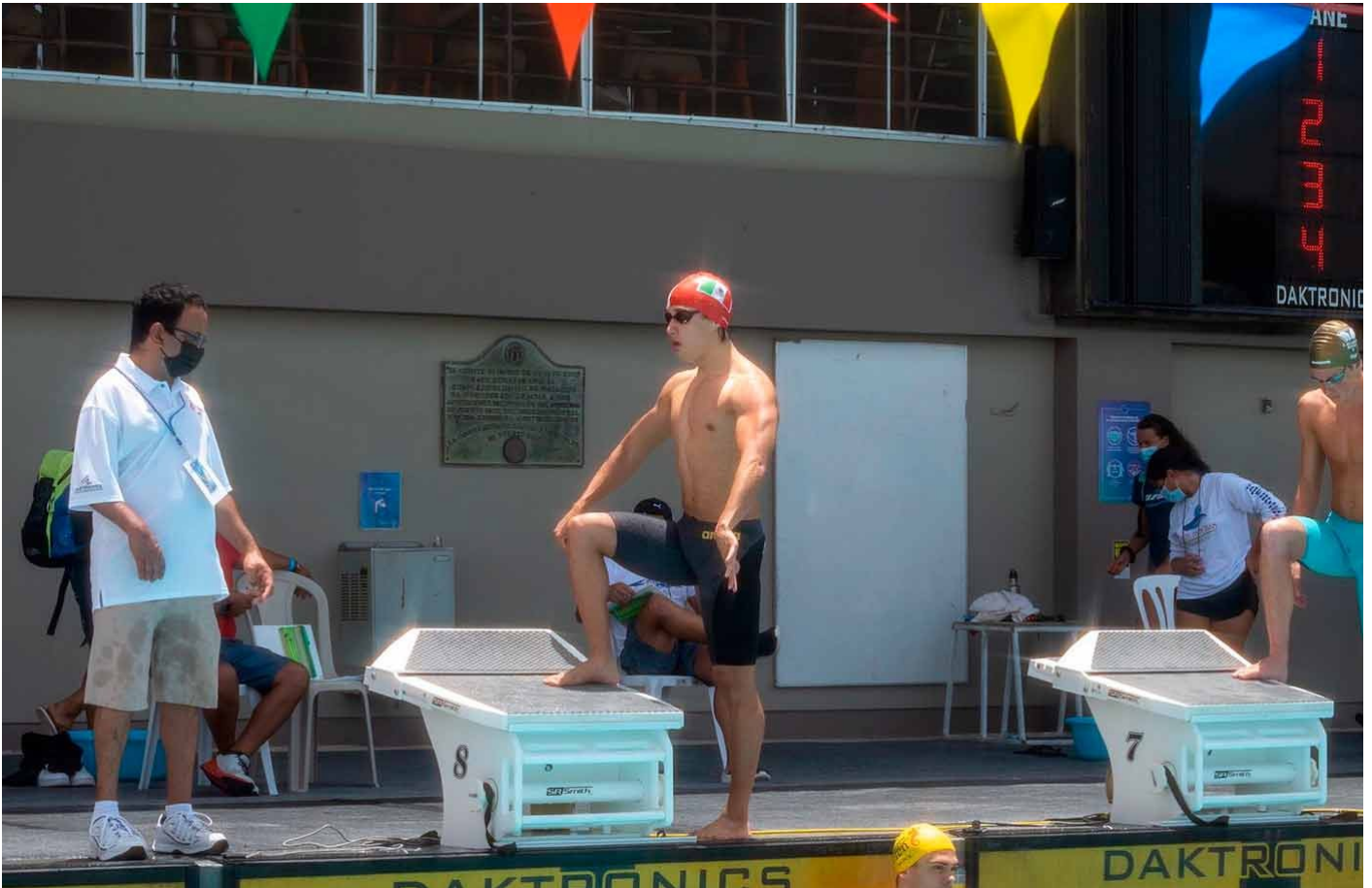
En la pandemia pudo continuar su preparación física en gimnasio. Sus sesiones empiezan con **pesas y luego combina con ejercicios específicos para natación**, que mejoran el rendimiento.

Pero para Puerto Rico tuvo que ejecutar un **plan de trabajo exprés de 6 semanas al mezclar gimnasio y alberca**: fueron **sesiones de 2 horas**, de *crossfit* y *powerlifting*, combinadas con un **entrenamiento de 2 horas en el agua**.

Resaltó que **trabajó mucho en la concentración** para recordar a cada paso lo que debía hacer en la alberca y qué sensaciones tener en los tiempos parciales.

“Como nadador es importante recordar los tiempos parciales cada 50 mts. y esa sensación es la que marca **la pauta para dar el extra**”, explicó Carlos.

“Para este entrenamiento exprés hubo un **plan especial** para obtener la calificación. Era muy diferente a lo que habíamos trabajado anteriormente”, aclaró.



width="1400" loading="lazy">

“Desde el momento en que pisé Puerto Rico tenía esa meta”

La **disciplina** del sonorense de **20 años**, de la mano de **Raonel Najarro**, **entrenador de natación del Tec Guadalajara**, le permitieron mantenerse en ritmo de competencia.

“En Puerto Rico, al estar al pie de la alberca estuve **muy seguro de mí mismo** y de lo que podía hacer. Era **estar concentrado** y saber cómo quería que fuera”, señaló.

Carlos siempre ha confiado en sí mismo. **“Desde el momento en que pisé Puerto Rico tenía esa meta**. Y confiaba en que sí podía hacerlo. Era poner todo el todo el trabajo a **dar resultados**”, afirmó.

En aquel país, entre los **retos** que enfrentó fue la necesidad de **entrenar** en un **club particular**, debido al cierre del **Centro de Usos Múltiples del Albergue Olímpico**.

Cuando llegó el día la **competencia** clave para Carlos, tendría **participación** dentro de la **categoría Primera Fuerza** (18 años y mayores) y enfrentaría a **atletas de todo el mundo**.

Había 300 nadadores de Sudamérica y Europa. “Fue muy motivante y muy emocionante competir contra tanta gente”, exclamó el atleta del Tec.

“Estoy muy contento por todo: el **resultado** obtenido, por **reencontrar mi felicidad y motivación**, por las personas y el equipo que conocí allá”, compartió.

De la alberca al aula: balance y pasión

Y de esta experiencia el **nadador y futuro contador** señaló un aprendizaje: “me enseñó que siempre hay que **tener un plan B y confiar en uno mismo**”.

Nadador desde los **3 años**, gracias al impulso de su mamá por hacer deporte, desde temprana edad **descubrió en la natación una de sus grandes pasiones** y motores en la vida.

“**Me apasiona ese espíritu competitivo** de querer dar más y mejorar un poco más. Para mí estar parado justo al pie de la alberca antes de **competir lo significa todo**”, dijo.

“Hace que todo el esfuerzo hecho antes y lo que tuvo que pasar valga la pena. **Esa sensación le da sentido a las horas de sacrificio** y entrenamiento”, resaltó.

“Es obviamente **disfrutar mucho el proceso y todo lo que conlleva** para llegar a ese punto. Pero **el premio** a final de cuentas es eso, **esa sensación**”, subrayó.

“Me apasiona ese espíritu competitivo de querer dar más y mejorar un poco más. Para mí estar parado justo al pie de la alberca antes de competir lo significa todo”

Oriundo de Hermosillo, el nadador comenzó a escribir su historia de éxito en el **Tec** cuando fue miembro de la generación **2016-2019** de **PrepaTec Sonora Norte**.

Carlos Kossio no pierde de vista que queda trabajo por hacer. “A veces es un poco **complicado** encontrar el **balance entre el deporte y lo demás**”, expresó.

“Pero me **apoyo** mucho en mis **profesores** y me enfoco en **retribuirles la confianza** que me han dado para salir adelante; trato de **dar lo mejor, porque puedo**”, dijo.

Cursa el **4to. semestre** e integra sus clases y su gusto por los números con la preparación para la cita panamericana que ahora tiene en Colombia.

Comentó que contaduría le brinda buenas opciones para escoger. **Le interesa mucho la evaluación de proyectos** y le gustaría cuando egrese desempeñarse en esa área.

Su rutina es ir a clases temprano y a la 1pm va a la **sesión en alberca**, para después comer e **ir al gimnasio otras 2 horas**. En la tarde dedica tiempo a los proyectos de la Universidad.

“Siempre me he sentido **cómodo con la combinación entre estudiar y la natación** porque han sido parte de mi toda la vida. **Cuando te organizas bien** y controlas tus tiempos sales adelante”, afirmó.



width="1390" loading="lazy">

De talla continental: un futuro prometedor

“Más allá del deporte o la escuela es importante en la vida **aprovechar esas oportunidades para aprender**, crear y **compartir nuevas experiencias**”, reflexionó Carlos.

De cara a los **Panamericanos Junior** en noviembre 2021 **diseñará una estrategia para su entrenamiento** y a la vez continuará con sus estudios profesionales.

Pero su confianza en el **proceso de trabajo** lo harán “partir de la línea de meta con un **objetivo** en mente: **ser mi mejor versión**”, exclamó.

“Se viene **mucho entrenamiento, mucho trabajo**; me di cuenta de que hay **aspectos por mejorar** de aquí a los Panamericanos junto a mi *coach* Raonel”, finalizó.

Con este logro, **Kossio** se sumará a los más de **3,800 atletas** de toda **América** que competirán en noviembre en los **Juegos Panamericanos Junior 2021** en **Cali, Colombia**.

Sus logros como nadador:

- Tricampeonato en la olimpiada nacional juvenil.
- En 2017 y con sólo **17 años** obtuvo **21 medallas** en competencias nacionales e internacionales, en México y Estados Unidos, lo que lo posicionó como uno de los **mejores nadadores de su estado**.
- En 2019 ganó **3 oros** durante el **Campeonato Centroamericano y del Caribe en Barbados** : **400 mts. combinado, 200 mts. combinado y 200 mts. mariposa**.

- En **Campeonato Nacional de Natación** ganó los 400 mts. combinado (**oro**), 200 mts. pecho (**plata**), 400 mts. libre (**bronce**) y 200 mts. combinado (**bronce**).

LEE TAMBIÉN:

LEE TAMBIÉN: