Carlos Coste: Una carrera de altura en las profundidades del mar

Autor RenÃ©
lunes, 22 de septiembre de 2008

Con una infancia ligada desde siempre al mar, Carlos Coste empezÃ³ -sÃ³lo por diversiÃ³n- a practicar deportes acuÃ¡ticos mientras emprendÃ-a sus estudios de IngenierÃ-a MecÃ¡nica en la Universidad Central de Venezuela.
Â Â CARLOS COSTE
Â Â Â Â Â

Â DespuÃ©s de experimentar con varios deportes como rugby, escalada, judo, decidiÃ³ que su futuro estaba en las profundidades.

Fue un dÃ-a mientras hablaba con su sensei en los alrededores de la piscina de la UCV, cuando el caraqueÃ±o escuchÃ³ a unos jÃ³venes hablar de su experiencia en Los Roques y de cÃ³mo nadaron con mantarrayas y peces, cosa que llamÃ³ de inmediato su atenciÃ³n y les preguntÃ³ cÃ³mo era la cosa. Ellos le dijeron: â€œvente a las 7:00 de la noche que aquÃ- hay un club de submarinismoâ€•.

Â Â Carlos Coste
Â Â Â Â Â Â Â Â Â

Â

Â Desde ahÃ- dejÃ³ el judo, casi abandonÃ³ la carrera, y empezÃ³ haciendo el curso en el aÃ±o 1996. Entonces comenzÃ³ a entrenar por su cuenta y en menos de un aÃ±o entrÃ³ a su primera competencia. Ya en 1998 iniciÃ³ la cadena de quiebre de rÃ©cord nacionales.

Antes de que Carlos Coste se hiciera conocer, existÃ-a un pequeÃ±o grupo en Venezuela que practicaba la disciplina, pero no lo hacÃ-an de manera seria y constante. Es asÃ- como Coste fue el primero que practicÃ³ organizadamente, lo cual hizo que varios de sus compaÃ±eros del club se entusiasmaran, y ahora son parte de su equipo de trabajo.

- Comienzan los rÃ©cords

Para 1998 logrÃ³ el rÃ©cord nacional de apnea con una marca que comparada con las internacionales era competitiva, por lo que decidiÃ³ enfocar su trabajo a salir del paÃ-s a competir. En el aÃ±o 2000 la seleccIÃ³n nacional de la especialidad se aventurÃ³ en una competencia en Niza, Francia, donde quedaron de terceros entre 27 paÃ-ses de todo el mundo.

Esto motivÃ³ mucho a Coste, ya que fue siempre el planificador y lÃ-der del grupo, pero un dÃ©cimo primer lugar en el aÃ±o 2001 en el campeonato mundial por equipo lo impulsÃ³ a entrenar individualmente para mejorar sus marcas personales y se planteÃ³ hacer un rÃ©cord mundial en nuestro paÃ-s.

En octubre del 2002, durante el primer Reto en el Abismo, un evento muy sencillo en Puerto Cruz, estado Vargas, Carlos Coste saca del anonimato este deporte en Venezuela, logrando no uno, sino dos rÃ©cords mundiales en las modalidades de lnmersiÃ³n libre (-93 metros) y peso constante (-90 metros) en menos de una semana.

El â€œAcuaman criolloâ€•, como le dicen por ahÃ-, logrÃ³ en mayo del 2006 durante Reto en el Abismo su Ãºltimo rÃ©cord mu en peso variable a -140m, el cual permanece vigente. Esta marca fue realizada en Sharm El Sheik, Egipto, como parte de una estrategia logÃ-stica y de entrenamiento para su siguiente y mÃ¡s ambicioso intento: el rÃ©cord de No Limits.

Siendo esta la modalidad mÃ¡s extrema de este deporte por las grandes profundidades que se alcanzan, programÃ³ el reto para el 23 de septiembre del 2006.

La meta era tratar de llegar a los -200 metros, pero desafortunadamente el 12 de ese mismo mes, mientras realizaba unos -182m en entrenamiento, y cando se encontraba sÃ³lo a un metro del rÃ©cord mundial para la fecha en No Limits (-183m), sufriÃ³ un accidente cerebrovascular (ACV) gaseoso, debido a una burbuja que se alojÃ³ en la parte derecha del cerebelo, la cual le ocasionÃ³ un infarto en los tejidos, mermando algunas funciones del lado izquierdo de su cuerpo.

Â Â PreparÃ¡ndose Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â

Â - Exigente preparaciÃ³n

Los entrenamientos en Caracas se realizan en la piscina y en el gimnasio de los profesores de la UCV, y cuando hace prÃ¡cticas en el mar es en Chichiriviche de la Costa. Y, como es de esperarse, la preparaciÃ³n fÃ-sica, como en todos los deportes es exigente, pues se necesita tener una base de gimnasia.

Para estar a tono, Coste tambiÃ©n realiza una base de nataciÃ³n en piscina, y para la parte fÃ-sica hace apnea dinÃ¡mica y practica con las aletas. Ligado a esto estÃ¡ el yoga, no tanto por la filosofÃ-a ni por la concentraciÃ³n, sino porque da flexibilidad y enseÃ±a a respirar correctamente, lo cual mejora las tÃ©cnicas.

En el mar la concentraciÃ³n es fundamental; sin embargo, con la experiencia de los aÃ±os para Coste se ha convertido en algo normal y automÃ¡tico, por lo que no necesita hacer cursos ni sentarse en posiciÃ³n de loto para conseguirla.

TambiÃ©n hizo terapias con sicÃ³logos para las competencias, utilizando la programaciÃ³n neurolingÃ¼Ã-stica para la concentraciÃ³n.

Fuera del agua, se considera un cinÃ©filo, y particularmente le gusta el cine de autor, tambiÃ©n le gusta la astronomÃ-a, pues desde muy pequeÃ±o observa las estrellas, y casi siempre lleva consigo su telescopio a un sitio donde estÃ© el cielo despejado.

Luego del accidente, estuvo en una fase de rehabilitaciÃ³n, recuperÃ¡ndose de manera vertiginosa cumpliendo con fisioterapia neurolÃ³gica, entrenamiento fÃ-sico de nataciÃ³n y gimnasio, y sobretodo preparaciÃ³n mental para unos de los retos mÃ¡s importantes de su vida: recuperar su condiciÃ³n para regresar al mar.

Aunque por un tiempo tuvo limitada la prÃ¡ctica de la apnea por prescripciÃ³n mÃ©dica, continuÃ³ preparÃ¡ndose de manera integral para la apnea competitiva.

En julio de 2007 regresÃ³ a las competencias y durante el campeonato mundial de piscina logrÃ³ un rÃ©cord suramericano en la modalidad dinÃ¡mica con aletas. Luego en noviembre volviÃ³ a las aguas egipcias para defender el campeonato mundial de peso constante, consiguiendo un tercer lugar.

- Buscando otra marca

Ahora, Coste se propone batir el rÃ©cord de inmersiÃ³n libre a mÃ¡s de -108 metros, durante la sexta ediciÃ³n del evento Reto en el Abismo que se realizarÃ¡ en el Parque Nacional Mochima, estado AnzoÃ¡tegui, entre las islas de Cachicamo y PicÃºa Chica. Â Descendiendo Â Â Â Â Â Â Â Â Â

Â

Â Con nueve registros mundiales en su carrera deportiva del buceo a pulmÃ³n, siete de ellos reconocidos por la AsociaciÃ³n Internacional para el Desarrollo de la Apnea (Aida), y algunos incluidos en el libro Guinness, el criollo realizarÃ¡ un nuevo intento para establecer una nueva marca en su modalidad.
En su primer intento logrÃ³ alcanzar los -109 metros; sin embargo, una insuficiencia de oxÃ-geno durante el ascenso le hizo perder el conocimiento, truncando asÃ- la posibilidad de registrar la nueva marca.
La modalidad de inmersiÃ³n libre consiste en descender con un respiro a travÃ©s de una cuerda guÃ-a hasta una profundidad previamente anunciada, impulsÃ¡ndose sÃ³lo con la ayuda de sus brazos, para luego ascender de la misma manera.
Esta es una de las modalidades no asistidas del buceo a pulmÃ³n y que en el aÃ±o 2003 convirtiÃ³ a Carlos Coste en el primer se humano en romper la barrera de los -100 metros de profundidad a pulmÃ³n sin asistencia.

Â Â Â Â Â Â