

Horacio Nava y el cariño por el dolor

El Ciudadano · 3 de agosto de 2021

El marchista mexicano va, en Tokio 2020, por sus cuartos Juegos Olímpicos y por despedir la prueba de los 50 kilómetros



Por Beatriz Pereyra

La marcha le salvó la vida a Horacio Nava Reza. La prueba más extenuante del programa olímpico, esa en la que se caminan 50 kilómetros y los competidores a veces cruzan la meta casi al borde del desmayo, es la que Nava abrazó desde que era un escuincle de escasos **10 años y vio en la televisión a Carlos Mercenario ganar una plata en Barcelona 92.**

En la cabeza le anidó la idea de ser como él, un mexicano con la capacidad **de recorrer esa distancia tan bien como para subir a un podio olímpico en medio de un estadio** con gradas repletas de un montón de gente que, con el aplauso, reconoce el esfuerzo.

En Tokio 2020 Horacio Nava, a sus 39 años, participará en sus cuartos Juegos Olímpicos. Hasta hoy no ha ganado esa medalla que lo impulse al podio, sabe que su marca de tres horas 49 minutos y 20 segundos tampoco le alcanzará para llenarse de gloria en Japón, donde por última vez se caminarán los 50 kilómetros. **En París 2024 desaparecerá esa prueba y será sustituida por la de 35 kilómetros.**

Ya en Tokio!! #JuegosOlimpicos #olympicgames #chihuahua #MEX pic.twitter.com/IxOgJopZ6M

— Horacio Nava Reza 🇲🇪 (@horacionavareza) July 31, 2021

Su principal objetivo será mejorar el sexto sitio que logró en **Beijing 2008**, sus **primeros Juegos Olímpicos**. De su resultado en Tokio dependerá si el marchista chihuahuense decide seguir en activo o despedirse del deporte.

“Si los Juegos Olímpicos hubieran sido el año pasado, sin duda hubiera sido mi última competencia. Ya estamos en pleno ciclo olímpico hacia París 2024, así que el 6 de agosto quiero verlo como mi última competencia y después tomar la decisión ya con la cabeza fría y dependiendo el resultado. Imagínate que llegue a mis quintos **Juegos Olímpicos, despedir la prueba de 50 kilómetros en Tokio y recibir en París la de 35 kilómetros**”.

Horacio Nava Reza

El marchista refiere que no es masoquista. **Entiende que mueve al asombro cuando dice que en una semana camina hasta 230 kilómetros.**

“En Chihuahua hacemos trabajo de montaña, hay una montaña que normalmente la subimos en 20 minutos y a veces hacemos hasta cinco o seis ascensos. **Me acuerdo una vez que una señora me preguntó que si estaba haciendo una manda y le dije: ‘No, señora, es que somos deportistas y estamos entrenando’**”.

Horacio Nava Reza

Caminar 50 kilómetros implica un esfuerzo físico y mental que él ni siquiera imaginaba cuando vio en la tele a Mercenario: “vi a un mexicano triunfador. **En Barcelona 92 fue la única medalla para México, me enamoré, fue un flechazo que sentí: los mexicanos podemos competir a nivel mundial**”.

TE RECOMENDAMOS: En halterofilia femenil llega el tercer bronce olímpico para México

Con el tiempo Nava comprendió que su prueba es dolorosa, tal cual él compara con la vida misma: **“un camino largo donde ocurre lo bueno y lo malo, y se toman decisiones para enderezar el rumbo o alcanzar objetivos.** La fuerza mental importa tanto como la física”.

“Si voy en el kilómetro 1 y digo ‘me faltan 49’, pues me puede tumbar. Hay momentos donde empiezo a sentir dolores o sensaciones en el cuerpo, a tener pensamientos negativos y tengo que administrarme para salir de eso. Así como ha habido momentos en donde he pensado desde el **kilómetro 30 que ya quiero terminar porque estoy muy cansado o tengo dolores**, ha habido competencias en las que no he sentido nada y he terminado entero.

“Así es la prueba de 50 kilómetros, la más larga del atletismo y de los Juegos Olímpicos, donde ha habido desmayados: son cerca de cuatro horas en las que puede pasarte cualquier cosa, puedes ir muy bien en el kilómetro 49 y si te descuidas, o mentalmente te pierdes, se te puede caer la competencia. **Es una prueba que me apasiona, aprendemos a acrecentar el umbral del dolor;** y no es que seamos masoquistas, pero a lo mejor sí nos encariñamos con el dolor”.

Horacio Nava Reza

Desde que a los 15 años participó en su primera competencia internacional, en Moscú, Horacio Nava jamás ha abandonado una prueba sin completar los 50 kilómetros. **Tampoco ha sido descalificado por caminar con una mala técnica. Mientras avanza, su mente nunca está en blanco.** Su manera de preparar la competencia es por parciales de cinco kilómetros: avanza cinco y toma agua, otros cinco y come una fruta o una barra energética. **De cinco en cinco hasta llegar a 50.**

“Hay momentos en los cuales uno está bien concentrado y va completamente metido en la competencia, viendo los parciales y el pulso, pero también hay momentos complicados en los cuales los pensamientos negativos, te da el típico dolor de caballo u otros dolorcitos... **Y ahí, si te das vuelo mentalmente, estás acabado.**

“A mí me funciona salirme un poquito de la competencia, pensar en mis hijas, en una canción, en algún carro que me gusta. Decir: ‘ese carro lo quiero de este color, a las llantas les voy a poner unos rines’. Juego con la mente y a ese dolor no le hago tanto caso, me salgo y **vuelvo a entrar a la concentración de la competencia”.**

Horacio Nava Reza

Aunque no ganó medalla, en Barcelona 92 también compitió el chihuahuense Miguel Ángel Rodríguez. Terminó en séptimo sitio. **La fortuna quiso que Rodríguez y Nava nacieran en la misma ciudad, que al entonces marchista le diera por convertirse** después en entrenador y le prestara atención a los talentos de su estado. Los chamaquitos chihuahuenses, **inspirados por Rodríguez, formaron un equipo.**

En los primeros años Rodríguez y Nava fueron compañeros de equipo. Rodríguez fue a sus últimos Juegos Olímpicos en Atenas 2004. **Como vivía en Toluca, le mandaba por correo electrónico sus entrenamientos a Nava. En vacaciones escolares,** Nava se iba a entrenar al Estado de México. Miguel Ángel Rodríguez acompañó como entrenador a Horacio a los Juegos Olímpicos de Río 2016, donde finalizó **en el lugar 13; a él le aprendió la técnica tan depurada para caminar.**

“Me acuerdo que me decía: ‘con el cambio generacional tú puedes ser el siguiente marchista olímpico en los 50 kilómetros”.

Horacio Nava Reza

Fuente: El Ciudadano