Uno de los jóvenes más fuertes del mundo vive en La Paz; es Raúl Manríquez

Raúl Manríquez Collins, “El Coloso de la Baja Sur”. Fotos: Modesto Peralta Delgado.

La Paz, Baja California Sur (BCS). **Raúl Enrique Manríquez Collins,** con sólo 19 años de edad, ganó este 2016 dos récords nacionales en levantamiento de pesas, logrando sostener 200 kilogramos frente a sus adversarios de todo México; a falta de un epíteto, bien le puede ir el de **“El Coloso de la Baja Sur”,** al ser un hombre de gran tamaño y fuerza: actualmente pesa 170 kg. y mide 1.86 m., con la capacidad demostrada de levantar 100 kilos en cada brazo.

Nació el 19 de abril de 1997, en **La Paz, BCS.** Se crió con su familia en la **colonia Progreso** –aunque actualmente, Manríquez Collins vive en 'la Villa' del **Instituto Sudcaliforniano del Deporte**–; si bien, él admite que fue "más gordo que todos" desde niño, pesando 80 kilos a los 8 años, y 100 a los 10 años, su gruesa talla despertó la sospecha de contener un increíble potencial para la **halterofilia**, así fue descubierto por **Ricardo Vázquez Rosales**, su profesor de Educación Física en la **Escuela Secundaria "José Vasconcelos",** de la **colonia Diana Laura.** Luego de ir y venir al gimnasio, con su entrenador, el profesor Horacio, ganó su primer competencia en la **Olimpiada Nacional en Mexicali, Baja California,** cuando contaba con sólo 15 años. Lo que ha seguido es una carrera ascendente. En entrevista exclusiva para **CULCO BCS**, "El Coloso de la Baja Sur" nos habla sobre sus triunfos, su dieta y el sueño de participar en los **Juegos Olímpicos del 2020.**

Doble récord en 2016

“El récord los hice en 200 (kilos). Por primera vez lo hice en **Monterrey, Nuevo León**, el 15 de mayo (del presente año). Fue una competencia de **Primera Fuerza Nacional;** eran todos contra todos: los más grandes, los más chicos, los que fueran (…) Los más grandes también ahí estaban, mayores de edad, de 23, 30 años, todos estaban allí, a todos les gané (…) Un campeonato de primera fuerza es cuando entran todas las divisiones en la misma categoría, todos entran ahí. (También) tengo el récord universitario de 200 kilos en la **Universiada Nacional,** como el 25 de mayo los volví a hacer. Fueron dos récords en un año, en envión”, dijo.

Manríquez Collins ha ganado en las dos modalidades: **arranque y envión**, aunque sus mayores logros son en la segunda. Él explica ambas, que levantar las pesas de un solo impulso es “el arranque, es un movimiento técnico explosivo que consiste en levantar la barra por encima de la cabeza, tener los codos derechos, sin doblarnos, sin otro punto de apoyo. El de envión es la segunda modalidad en la que se compite. Se compone de dos partes: el *clean* es el que empiezan con un tirón hasta los hombros, bajando las cuclillas, subes, conlleva un empuje con una tijera, te recuperas y lo tiras (…) El récord lo tengo en envión, yo soy campeón nacional desde hace 4 años”.

Quinto lugar en China

En 2014, Manríquez Collins obtuvo el quinto lugar en **China,** aunque admite que le faltó más peso y pudo quedar en tercer lugar. “Ahí estaba más muchacho, más niño, tenía 17 años, hacia 145 y 185 (kilos), y fue en **los Juegos Olímpicos de la Juventud en Nanjing, China,** ahí fue que agarré quinto lugar; pero no hice mis marcas esperadas, mis máximos, hice 135 y 175, hice 20 kilos por debajo de mi total; con el de mi Olimpíada hubiera agarrado bronce”.

Entonces compitieron menores de 17 años de todo el mundo, lo que convierte al sudcaliforniano en uno de los jóvenes más fuertes del planeta. El triunfador de esa competencia en Nanjing fue un hombre de Uzbekistán, quien levantó 221 kilos. Entonces, para mexicanos hubo 4 lugares –precisó– fueron “2 mujeres y 2 varoniles, un 62 kilos, yo en más de 85 kilos, y 2 muchachas, una en 63 y otra en 53 kilos”.

Tokio 2020, en la mira

“¡Claro que sí, es la idea de cualquier deportista!”, exclamó Manríquez Collins, al preguntarle si tendría interés en participar en unos **Juegos Olímpicos**. Señaló que aún no se hubiera sentido preparado para ir a las recientes competencias en **Río 2016**, porque “no hubo marcas suficientes, mi marca es muy baja como para ir a Río. Todavía no es suficiente (…) Primeramente tengo que mejorar marcas, pero yo voy con la mentalidad que si voy a Juegos Olímpicos tengo que romper un récord, o sea un récord mundial para poder ir. Para poder ir tener que romperlo antes de ir y allá volverlo a romper, esa es mi mentalidad para el 2020”.

De sueños y comidas

¿De dónde surgió su interés por dedicarse al levantamiento de pesas? “Cuando yo recién entré a la secundaria, tenía como una semana, y en una formación cívica, el profe Ricardo Vázquez, fue el que me dijo *‘Oye ¿quieres levantar pesas?, te ves fuerte’,* y *yo ‘Sí, sí quiero’*; y tardamos como 2 semanas en venir a hacer pruebas y el profesor Horacio fue el que dijo, *‘Sí que se quede, sí le veo futuro’*. Me salía y volvía a regresar. Me salí mucho tiempo y el profe Horacio me fue a buscar a la secundaria, me encontró y me dijo que me fuera a entrenar y fui, y ya me quedé desde ahí”.

Al preguntarle de su vida actual y sus sueños, dijo “quiero ser entrenador, estoy estudiando entrenamiento deportivo en línea, en la Universidad Estatal de Sonora, sueño con ser entrenador”. Y sobre su **alimentación y preparación,** confesó que “más que nada son los carbohidratos, necesito muchos, necesito 5,000 calorías diarias, para una persona normal son

2,000, yo debo consumir de 5 a 7,000 (…) Mi menú diario es, en la mañana –como estoy viviendo la Villa–, son 3 huevos, con tortillas y frijol, en la tarde… si yo comiera como en mi casa, son 4 huevos (de desayuno), al mediodía 3, 4 piezas de pollo; en la noche un cereal, algo no tan así, que me deje dormir (…) Y los ejercicios que hacemos son de fuerza y explosividad (…) un jalón rápido de la barra hasta la cadera, saltos rápidos, desplantes… ejercicios de fuerza, sentadillas, pecho, tríceps".

Por último, en un gimnasio ubicado en un local en la **colonia Indeco** de esta ciudad, donde este *Goliat* se prepara, invita a niños y jóvenes a acudir a entrenar; "quiero invitar a los jóvenes de 10 a 17 a que se echen una vuelta por el gimnasio, por salud más que nada, y después, si son buenos y si siguen, si dan resultados, después van a ver los beneficios".