

CINCO ENSEÑANZAS QUE UN CORREDOR DEBE APRENDER DE FORREST GUMP



RunFitners — marzo 18, 2014



Sin dudas, Forrest Gump, debe ser uno de los **corredores** (aunque sea de película) mas **famosos** y conocidos del mundo.

La celebre frase "**Corre, Forrest, Corre**" (Run, Forrest, run) suele ser utilizada en muchos contextos distintos, y son pocos los corredores que se "salvan" de tener que escucharla mientras corren.

Además de ser una excelente y divertida película, de ella se pueden extraer **enseñanzas** que pueden ser aplicadas a la vida, entrenamientos y carreras de un **corredor**.

Por ello, si viste la película y la disfrutaste cómo nosotros, a continuación te contaremos las **cinco enseñanzas que un corredor debería aprender de Forrest Gump**.

ENSEÑANZA #1

Una de las grandes enseñanzas que la madre de Forrest Gump le da a su hijo, es que **la vida es cómo una caja de bombones, nunca sabes lo que te va a tocar.**

Este concepto es simple, claro y perfectamente **aplicable a nuestras carreras.**

Así podríamos adaptar la frase de la siguiente manera: *"una carrera es cómo una caja de bombones, nunca sabes lo que te puede tocar"*.

En una carrera, **nunca es posible adelantar un resultado**, ya que además de entrenar y estar preparados para competir, existen factores externos que son imposibles de controlar (el clima, los oponentes, etc).

ENSEÑANZA #2

Una de las frases celebres que escucharemos al ver Forrest Gump, es "**shit happens**", que se refiere a que las cosas malas suceden a veces sin ninguna razón en absoluto.

En el running, es bueno tomar precauciones para **evitar lesiones** y mantenernos saludables, pero también es bueno aceptar que las cosas malas pasan y aunque tomemos todas las precauciones para evitarlas, a veces pasan.

ENSEÑANZA #3 Y 4

Una de las escenas destacadas de la película, es cuando Forrest decide **salir a correr por el mundo** sin sentido aparente.

Luego de convertirse en una "celebridad", algunos periodistas le preguntan las razones por las que correr sin parar. Forrest, responde con absoluta sencillez, "**tenía ganas de correr**".

Sin dudas, a muchas personas les cuesta difícil **entender por qué salimos a correr día tras día**, y suelen pedirnos explicaciones.

En vez de complicarnos con respuestas elaboradas, Forrest nos enseña a dar una respuesta clara e irrefutable: **“corro porque tengo ganas de hacerlo”**.

Luego de años de correr por distintas ciudades de los Estados Unidos, Forrest decide detenerse y dejar de correr y cuando le preguntan por qué tomo esa decisión, simplemente responde: *“Estoy muy cansado. Quiero irme a casa.”*

En la **simplicidad de estas palabras**, existe una gran enseñanza para un corredor, cuando estés cansado y sientas que tus piernas no pueden mas, puedes detener el entrenamiento y volver a tu casa.

Claro que para ello, **deberás ser inteligente** y saber cuando te ha llegado el momento de detenerte por agotamiento y cuando el cansancio que sientes es más mental que físico.

ENSEÑANZA #5

Probablemente, cualquier persona que haya visto la película, se sorprenderá de todos los **logros personales y laborales** que Forrest Gump alcanza durante su vida.

Sin dudas, una de las **grandes enseñanzas** de esta película es que no importa que nadie confíe en tus capacidades, con esfuerzo y dedicación, todo puede lograrse.