

# Juan Contreras: Líder dentro y fuera de la duela



**“Seguir cuando no puedas más, es lo que te hace ser diferente a los demás”**, comparte para [CONECTA](#) Juan Contreras, **EXATEC** y **ex capitán del equipo representativo de básquetbol en campus Hidalgo**.

Juan, **joven zacatecano** apasionado por el **básquetbol**, se retiró de los **borregos Hidalgo** a finales de 2020.

En el 2019 **campus Hidalgo** fue sede del torneo de los [Ocho Grandes](#), en donde hicieron **historia** al ser el primer equipo **sede en quedar campeón en casa**.

Junto con el equipo, fue **campeón de la Liga ABE Ocho Grandes** en tres ocasiones: **2014, 2017 y 2019**. Convirtiéndose en el **equipo con más campeonatos** en la **liga universitaria**.



width="1920" loading="lazy">

*“Juan sin lugar a dudas ha marcado un antes y un después en la historia de los borregos Hidalgo”,* expresó Sergio Molina, coach de borregos Hidalgo.

En 2018, los **borregos** perdieron la **final de la liga** contra los **Gallos CEU**. No obstante **Juan fue elegido para el cuadro ideal**, en donde seleccionaron a los **cinco mejores jugadores del torneo**.

Ese mismo año, la **Selección Nacional de Básquetbol**, invitó a Juan y a los otros cuatro mejores jugadores de la **Liga ABE**, a jugar en los **Juegos Centroamericanos y del Caribe** en Barranquilla Colombia.

*“Fue una experiencia increíble **entrenar a la par de los mejores jugadores del país**, antes los veía en la televisión y nunca imaginé poder llegar a entrenar con ellos”*

Contreras cuenta que el **mayor aprendizaje** en esta experiencia fue **siempre trabajar por sus sueños**, pues estos se hacen realidad conforme al **tiempo, dedicación y disciplina** que se les dedique.



width="1920" loading="lazy">

***“Representa todos los valores y filosofía de un deportista, es ganador nato, un campeón con una mentalidad fuera de serie”,*** comparte Sergio Molina.

**Salir de su zona de confort, la clave para alcanzar su sueños**

Para Juan, uno de sus **mayores retos** fue **irse a vivir a otra ciudad**, dejar las comodidades que tenía en casa, ir más allá de su zona de confort.

Al padecer **diabetes desde los 15 años**, representó un reto bastante grande para él debido a los cuidados que se requieren.

***“Nunca ha sido ningún impedimento, ni barrera. Al contrario, siempre ha sido una motivación para dar el extra y demostrar que puedes lograr lo que te plantees”***



*width="1920" loading="lazy">*

Juan nos comparte que **la alimentación sana, el descanso, saber manejar el estrés y siempre dar lo mejor, son factores determinantes para obtener resultados en la cancha.**

***“Trabaja, sé perseverante y disciplinado, si quieres algo ve y lucha por ello, nunca permitas que alguien te diga que no puedes, ten humildad y llegarás a donde quieras” finalizó.***