

“女飞人”李贺 计划申请加入国家队

她在小学遇“伯乐”，初中参加省赛，高中被“挖”到狮山，苦练夺得多个国内外奖项



北京时间5月6日凌晨3时，狮山高级中学高二学生李贺代表中国队参加在摩洛哥举行的2018年世界中学生运动会女子100米比赛，以11秒75的成绩勇夺冠军。5月7日23时，李贺以24.30秒的成绩再夺女子200米比赛冠军。此次中国田径代表团共获得5枚金牌，李贺一人就勇夺两金。

李贺何许人也？16岁的她何以成为此次赛事冠军？她的成长经历是怎样的？5月12日，李贺和教练、狮山高级中学体育竞赛中心主任翟进明一行从摩洛哥回到狮山高级中学，学校为其举办了简单的欢迎仪式。

《狮山树本周讯》与李贺进行了一次详细访谈，原来这位16岁的女孩曾经也想过放弃跑步，幸好遇上“伯乐”才得以继续她的奔跑。未来，她还想“跑进”清华北大，更憧憬着有一天能“跑上”奥运会赛场。

成长故事

小学遇“伯乐” 初中参赛省赛夺亚军

笔者：你是什么时候开始发现自己有这方面特长的？

李贺：记得小学四年级参加校运动会，老师发现我跑得比别人快，而且有很大的爆发力，就将我“捉”去训练，参加镇里比赛。一开始我是练跳远和60米短跑的，那时也没有明显表现出优势，只是当成一种任务去完成，结果进了前三名。

笔者：那位小学老师算不算你的第一位“伯乐”？

李贺：是吧。现在挺感激他的，就是当时的训练让我打下了一定的基础，而且经过训练后，发现自己的身体与之前有所变化。比如，日常跑步时会自然而然的进入到训练时的状态，学到的一些技巧也会出现在脑海，对以后影响挺大的。

笔者：没想到一次巧遇，却成了你追逐田径梦想的起点。今天有了这样的成就，当时“捉”你训练

的老师肯定很高兴，现在你们还有联系吗？

李贺：如果他知道我现在的成绩，一定很高兴。但几年前遭遇车祸，年纪轻轻就走了，很可惜！记得当时还小，训练时经常偷懒，而他虽然有些恨铁不成钢，但却相信我有那样的能力，也不知道他当时是凭什么比我这个当事人还要自信的。

笔者：如果说小学是你田径的启蒙阶段，那么你是什么时候开始真正喜欢上田径并一步一步坚持下来的？

李贺：印象最深的就是读初二时，自己获得一个到湛江参加广东省运动会的好机会。以前都是学校安排自己参加各种比赛，而这次是自己主动要去参加。但当时家里人不支持，于是我便撒了一个谎，说要在学校住一段时间再回来。就这样，瞒着所有家人首次出战广东省运动会，没想到便以预赛第一、决赛第二的成绩摘得该赛事200米亚军。



接受媒体采访。

训练刻苦

克服困难坚持苦练寻出路

笔者：你是在高州市云潭镇读初中，那你怎么来到了狮山高级中学呢？

李贺：首次出战广东省运动会时，获得冠军的正是狮山高级中学体育竞赛中心主任翟进明曾经带过的一位学生。后来狮山高级中学和翟进明教练就一直关注我，并通过朋友辗转得知了我的消息。从此便对我进行了长达七八个月的、不间断的了解和鼓励。

另一方面，迫于家境和升学不利等因素，自己上了初三已中断田径训练，打算背起行囊外出打工。最终，2016年7月底，翟进明说服了我的家人，将我招入狮山高级中学。

笔者：长达一年的时间没有训练，再加上刚来到狮山，你的田径梦想是否遇到了很

多阻力？

李贺：身体比较僵硬了。而且耐力、速度已经明显有落差。为了尽快进入状态，每天早上5点多开始训练，然后上两节文化课后，又继续训练到午饭时，下午4点又要继续，非常辛苦。而和自己一起从老家过来的朋友两天就坚持不住，回了老家，自己也开始动摇想放弃，因为非常想家。

笔者：那最终又是什么信念让你坚持下来了？

李贺：尝试着给自己找出路，但是反复想了很久，发现自己只有田径这个特长并且喜欢。文化课不行，回去后只能走打工这条路，而中途放弃自己的理想，觉得不甘心。想通过后，自己就开始下定决心苦练。



夺冠后，李贺(右)与翟进明教练合影。



李贺在训练。

夺冠后，李贺兴奋地高举国旗。



李贺载誉而归，接受媒体采访现场。

他人评价

她是一匹“千里马”

翟进明：李贺刚进校时测速为100米跑13秒左右，成绩在体育特长生中并不突出。但看着在刮风下雨或是炎炎烈日中都不曾中断训练的李贺，我隐约觉得这才是真正集天赋与勤奋于一身的“千里马”，于是想办法带李贺去广州集训，逐步鼓励她适应了高强度的训练。

温俊基：李贺特别刻苦，除了完成教练布置的训练任务外，还会针对自己的弱点、短板反复琢磨、

推敲、练习。这些我们都看在眼里，让很多男同学都折服。平时生活中也非常的积极、乐观、活泼，无论男女生都能混在一起玩。

陈嘉炎：李贺这个人，能力高、谦虚好学，而且性格非常阳光，去到哪里都似乎自带光环，照亮身边的人。平时训练刻苦，为了达到既定的目标，喜欢找徐洋平等成绩好的女生一起赛跑。后来，又不停的找男生比赛，想通过这种方式不断刷新自己的短跑记录，进一步挖掘自己的潜力，很让人佩服，目前已经有不少男生跑不过她了。

未来展望

希望出征2020年东京奥运会

除了田径之外，李贺平时也特别重视文化课的学习。课余时间，每天利用一两个小时翻看各类对自己有帮助的书籍，希望增长自己的文化水平。

“自己看到很多国家运动员，他们都会利用时间去充实文化知识，所以

自己也要充分用时间学习，多看书，这样才能让自己在田径这条路走得更远，说不定还能成为一个文艺小青年。”李贺说。

出征摩洛哥一战成名，李贺在证明自己实力的同时，也在该校全体教练的带领下用成绩诠释了狮山高级中学“勇于拼搏、追求卓越”的体育精神。

接下来，李贺要继续备战7月份在黑龙江举行的2018年全国中学生田径锦标赛，以及8月份在肇庆举行的广东省第十五届运动会。对于未来，李贺希望考入清华或北大，而且还有一个新的、更大的梦想：“申请加入国家队，出征2020年东京奥运会！”

学校计划

培养更多“李贺”



扎实的功底离不开苦练。

这位“百米女飞人”的传奇绝非偶然。近年来，狮山高级中学着力打造体育特色，田径、游泳、篮球等品牌越擦越亮，70多名学生获得国家一、二级运动员资格。

以体育特色带动学校的整体发展，狮山高级中学高考成绩也屡创新高——上重点线人数连续三年翻番。同时，本科上线人数大幅飙升，文化成绩进步势头愈发强劲，综合实力显著增强。

对于体育特色鲜明、屡创佳绩的狮山高级中学，区政府格外重视，共投入了近6000万元，在该校接连建成体育馆，恒温游泳馆也即将落成。

狮山高级中学的体育特色教学有三个突破口，一个是田径，一个是篮球，一个是游泳。去年11月，狮山高级中学才新收获一块“全国青少年校园篮球特色学校”牌子，成为全国首批获此称号的学校之一。

此外，狮山高级中学和多所学校进行密切合作，很大程度上解决了学生“出入口”问题。“我们小塘初级中学等初中学校建立了生源基地，并已经挂牌。还跟广西师范大学、湖南工业大学、华南理工大学三所学校合作，成为他们的生源基地，这就

保证了更多的学生有了出口。”狮山中学校长苗伟科自豪地表示，无论是从生源、从出口，还是从学校的纵向发展和横向联系上看，狮山高级中学在广东省乃至全国都有一定的影响力。

对于未来，苗伟科认为一方面要继续加强体育特色教育，比如与一流的体育强校清华附中对标，互相交流学习，提高教学水平；另一方面要通过体育特色，带动文化课程、美术、音乐、德育品牌等学校各学科和教育品牌的整体发展。

功夫不负有心人。“从2015年9月开始大力打造学校体育特色品牌以来，很多学生通过体育特长生的体育高考、名牌大学高水平运动员的单招单考和运动训练考试的方式进入到自己理想的全国著名高等学校，学校已经构建起了新的人才培养机制和通道。”田树民说。

对此，南海区教育局相关领导不久前也给予了极大的肯定，并提出殷切期望：“希望你们坚定不移地走特色发展之路，打造体育特色品牌，实现合作共赢，取得更加辉煌的成绩，让更多的学生通过体育单招单考进入全国著名高等学校，让南海体育高考再上新的台阶。”