

但是，她后来决定复出，为的是服务国家、向世界第一继续挑战。

“我们国家的花样游泳项目一直想挑战俄罗斯的世界第一位置，对于这个目标我们是始终没有放弃过的。即使现在有差距，但是在我们心里，拿到第一是始终的梦想。”上海花样游泳队领队梁俊如说。

黄雪辰是国际上实力名列前茅且比较有名气的选手，国家队要实现夺冠梦想，非常需要她。当时她综合考虑后，从国家利益出发，毅然决定复出。

比作出这个决定更艰难的是之后的付诸行动。要复出，她就需要减重。要知道，那时她是一个刚刚生完孩子的母亲，却要尽快把体重减回到运动员的标准。最后，她把体重减了30公斤。“这中间有多痛苦多困难，只有她自己知道。”梁俊如说。

2020年初新冠疫情暴发以来，在国家队封闭训练的黄雪辰又面临与孩子的分别。疫情开始之后，孩子不方便去北京，她也不能回上海，只能在视频里相见。

对她而言，训练吃再多苦都没关系；但那时奥运会是否会取消都是未知，训练也不正常，这种煎熬对她来说很痛苦。上海的团队一直关注着她，开导她。当发现她已经到了情绪的临界点时，上海竞体中心的领导决定派专车从北京直接把她接到上海。这样，既满足国家队的全程不与外界接触的防疫要求，又能让黄雪辰与孩子、与家人相聚，得到情绪的释放。

回到上海的一周，黄雪辰依然保持着训练的状态，每天是在家里、训练基地两头跑。在那之后，人们明显感到她的状态有了很好的提升。

在教练、队友们看来，黄雪辰是集体荣誉感、责任感特别强的一名运动员。2019年在武汉比赛时的经历让梁俊如至今印象深刻。当时新增了体能测试的准入门槛，偏偏黄雪辰当时脚有伤，导致她在预赛第一的情况下，没有晋级决赛。

黄雪辰得知这个消息后，大受打击，宣泄情绪哭了一场。但哭完后，她说了一句：“我如果因为体能测试不能参加决赛，我的队友会不会受影响？”她第一个想到的就是集体，因为当时比赛上海队还有一个组合项目，她本来是参赛队员。“她对集体的责任感让我很感动，她真的很纯粹。”

虽然年龄比黄雪辰小了10岁，但上海姑娘范忆琳也是她所属的出征东京奥运的中国女子体操队里年龄最长的选手。这是她的第二届奥运会，在高低杠决赛中，范忆琳顺利完成杠上的全部难度动作，却在下杠时失误坐倒在地。起身之后，她几乎是强忍着泪水向裁判示意。她已拼尽全力。

过去五年，范忆琳始终在和伤病斗争。见证了这些经历的



范忆琳参加2020东京奥运会高低杠比赛。

上海市竞技体育训练管理中心体操中心主任叶晓东感慨道：范忆琳太不容易。“2018年初，她出现重大伤病，在平衡木比赛落地时十字韧带严重撕裂，当时大家都认为她肯定放弃不练了。没想到这孩子说：自己有责任，为了上海队为了国家队，还要练下去。”

范忆琳用了一整年的时间进行康复。为拿到东京奥运的高低杠项目入场券，范忆琳像赶场一样参加世界杯分站赛，终于获得奥运入场券。

然而，在出发前往东京奥运会前三周，范忆琳在队内训练时不慎摔伤，“教练们都以为这一摔，她的东京奥运之旅结束了，因为她半天爬不起来，当时四肢活动也受到了影响。”但她还是说：“我要去奥运！”之后科医保障团队一直在和时间赛跑，确保范忆琳及时恢复成套动作的能力。

“范忆琳的自我要求极高，和教练配合度极好，为国争光的责任感、信念感极强，是我们见到的体操女队员里非常突出的。”叶晓东说，范忆琳为梦想努力拼搏，非常值得钦佩！

不仅是老队员，上海的元老教练员们也依然在辛勤耕耘。刘翔的恩师、今年66岁的“国宝级教练员”孙海平虽然早已到了退休的年纪，但他仍然在为跨栏培养新的人才。