

全力去衝 陳映竹 堅毅動人的正向生命力

陳映竹在運動生涯中，曾碰到許多挫折及瓶頸，但她始終靠著信念及努力，遇到困難時不退縮，想辦法解決，抱持永不放棄的精神。

文／羅怡如 圖片提供／陳映竹



——〇一六年勞倫斯大獎得主、同時也是鐵人三項奧運金牌與世錦賽冠軍揚·弗洛丹諾說過，「一個運動員的成功，九八%是自身的努力，而剩下二%，則是別人覺得你做不到，因此更要努力證明自己，打破別人的成見。」曾因大會未使用電子計時器導致紀錄不被承認的滑輪溜冰世界冠军陳映竹，始終堅持「盡力去衝、全力達標」。

秉持初心 堅持下去

陳映竹和溜冰結緣，其實是因為哥哥的緣故。當時為了讓患有自閉症的哥哥，能增加肢體訓練及與人互動接



觸，於是醫師建議媽媽讓哥哥練溜冰，當時念小一的她就跟著一起練習，沒想到這一溜就溜出興趣。念小四時，陳映竹開始參加大大小小的比賽，成績似乎都比同年齡者好一點，就在榮譽感的趨使之下，以溜冰為職志的志願，就在她小小的心靈中萌芽。

儘管是自己喜歡的事，但是看到同儕可以開開心心的遊玩，自己卻還得一趟又一趟地練溜冰，心裡還是有點不情願。當心裡出現小抱怨時，媽媽就會適時提醒她，這是妳的選擇，既然要練就要全心全意、全力以赴，於是咬著牙就這樣一路堅持下去。回歸最初的想法，陳映竹也會告訴自己：

「在溜冰時是很快樂的，不但能拋開一切煩惱還能享受其中，我要用滑輪溜冰的成績，來證明我選擇的人生道路是正確的。」

秉持著初心，面臨得兼顧課業及練習的雙重壓力時，她學會在其中找平衡。每天上課前提早到學校附近的溜冰場練習，上課時間在課堂上認真學習，做任何事

都心無旁騖地投入。

撐下去 永不放棄

在世大運五〇〇公尺賽事中兩度打破世界紀錄，卻因未採用電子計時不被承認，最後於南京世錦賽五〇〇公尺刷新世界紀錄，一雪前恥的滑輪溜冰女將陳映竹，也提到運動對於自身生命的改變。她表示，隨著每次運動成績的秒數進步，讓她有更大動力為下一個更好的自己而努力，每次突破自我成績的喜悅，心中感受更是難以言喻。

交出亮麗成績單的她也曾經歷嚴重的運動傷害，出現瓶頸及低潮。陳映竹說：「在二〇一七年世大運前，發現我的椎間盤突出，當時對我打擊蠻大的，尤其離世大運只剩二、三個月，那時我疼痛到完全無法做訓練，我只能在旁邊看著大家做訓練。曾經，我也想過是否要放棄，把機會讓給別人。但我努力了那麼久就是為了這場比賽，因此轉換了想法，只好起來，就有機會在世大運





拿到金牌，況且我都已經撐到這裡了，只要撐過去，果實絕對會是甜美的。」就是這一個「撐下去」的念頭，堅信自己一定會度過難關的信念，想法的改變加上積極的治療，最終她克服身體上的不適，在台北世大運中大放異彩。

之後征戰南京世錦賽，陳映竹憑著實力，再度打破世界紀錄成功摘金，後來她前往美國進行移地訓練，厚植實力。她說：「我們去那邊練冰刀，冰刀的過彎技巧更細膩，如果一個閃神就會直接滑出賽道，回來之後再把練冰刀學到的套用在輪子上。」

她非常感謝這一路來幫助她的人、教練、老師等，尤其謝謝教練在國小時對她的要求，對她來說，那些要求

到現在依然很受用！她說：「你們都是我的貴人，謝謝你們！當我遇到困難時，因為有大家的支持，所以讓我不會退縮，會想辦法解決，抱持永不放棄的精神。」

堅持努力的事

許多人都相當關心她的椎間盤傷勢，陳映竹指出，醫生有建議動手術，不過礙於比賽及訓練接踵而來，就是定期回診接受檢查，在傷勢不再繼續惡化的情況下，暫不打算動刀，等今年賽事告一段落再評估，目前就是靠著復建來改善。

對於有心朝向滑輪溜冰運動發展的人，陳映竹建議，一次又一次的練習絕對必要，千萬不要覺得乏味。另外，溜冰也是個重視團隊的運動項目，培養團隊默契也是必要的。催眠自己堅持訓練，只要訓練就一定有成績，逐



陳映竹 Profile

- * 華人溜冰世界紀錄保持人
- * 2017年畢業於國立中山大學企管系
- * 2017年台北世大運滑輪溜冰500公尺爭先賽金牌、3000公尺接力金牌、300公尺計時賽銀牌
- * 2017年世界滑輪溜冰錦標賽500公尺第四名、300公尺銀牌
- * 2018年荷蘭競速溜冰世界錦標賽公路賽100銅牌

夢的過程中，一定可以獲得一些你在學校學不到的東西。「如果你有運動員夢想，就勇敢追夢吧！」陳映竹鼓勵每位正在為自己夢想努力的人，朝著最好的自己前進。已自中山大學畢業的她，全力投入滑輪溜冰，希望能

在亞運、亞錦賽及全運會創下好成績。在她的臉書上寫著這麼一段話：「如果想堅持努力的事自己一頭熱卻沒有其他助力或是支持的力量太微薄不顧一切衝的過程就像賭注一般

大多時候很無助很辛苦只能一再告訴自己成功才會被看見！」

陳映竹以自身的故事，讓更多人見證運動改變人心的力量！