乒乓球技术的五要素：弧线、力量、速度、旋转、落点

弧线

球的弧线指乒乓球被击中后飞行的**运动轨迹**，包括弧线长度、弧线曲度、弧线方向和打出距离。球的出手角度、击球的用力方向和法力大小和球的旋转都会影响乒乓球的运行弧线。在练习或比赛中，应在不同击球点、不同时间、不同旋转击球以还击各种来球。弧线的形状不仅决定击球的命中率，也是击球质量的重要指标。在击球时保证有适当的弧线使球过网上台，提高准确性，这是弧线技术动作中的作用之一。

1. 力量

击球力量指球拍对球的**作用力**。我们可以通过快速移动抢到合理站位、获得足够加速距离、将球拍后引、加快挥拍速度、全身协调用力、掌握发力时机、提高身体素质等方法来加大击球力量。力量是提高速度、增强旋转和抵消旋转的基础，因此说技术动作中力量是击球质量的重要保证。

1. 速度

乒乓球运动具有**快速和多变**的特点。我们可以通过站位靠近球台、出手摆速加快、上升期击球、作用力接近球心、加快反应和脚步移动速度等方法来加快击球速度。相持球中加快球速应充分发挥前臂和手指的作用，这就要求在提高技术动作的同时，加强判断能力、提高反应速度和步法移动速度，所以速度在乒乓球的击球质量中占有十分重要的地位。

1. 旋转

乒乓球的旋转变化比较复杂，一般可分为**上旋、下旋和侧旋**。我们可以通过注意手腕力量、加长手臂使力的作用线远离球心、增大击球力量、用球拍远端击球、选用黏性较好的球拍、借用来球的旋转等方法来增加击球旋转。以弧圈球为例，它的“撞蹭”结合具有强烈的上旋，是攻击力强威力大的进攻技术，其旋转越强，准确性越高，弧线越稳定。在现代乒乓球技术和战术中，旋转是制胜的核心因素，在技术动作中起着举足轻重的作用。

1. 落点

乒乓球的落点指**球的着台点**。乒乓球落点可以扩大对方的移动范围，增加对方让位的难度、攻击对方的弱点等等。我们可以通过灵活的移动步伐、加强手腕灵活性、变换击球路线等方法来提高落点控制。控制回球落点和变化，对提高技术质量加强战术效果具有重要的意义，在实际应用中要根据临场的情况和战术的准备来运用，避免习惯性变线。线路的灵活变化和落点的准确性也是技术动作中击球质量高的标志。