

يُعرف الجري السريع أو الاندفاع بأنه سباق الأقدام لمسافة معينة بسرعة عالية، وتتراوح المسافة في الجري السريع ما بين 100 و 200 متر، ويُحدّد مسار السباق بممرات لكلّ متسابق بحيث يجب عليه السير عليها طوال السباق، وبعد عام 1884 بدأوا باستخدام جهاز أطلق عليه اسم كتلة البداية لتثبيت أقدام المتسابقين واستعدادها، وكان السباق يبدأ بإطلاق النار من المسدس، وبعدها يبدأ المتسابقون بتخفيف سرعتهم بسبب التعب. [١] الجري لمسافة طويلة يوجد عدة أنواع للجري لمسافات طويلة، منها: ألعاب القوى التي تقوم على مسار أو ميدان مخصّص للسباقات، بحيث تشمل السباقات عبر البلدان، والأحداث الأولمبية التي تقام على الطرقات علماً أنّ مسافة المسار تتراوح ما بين 5000 و10000 متر، بالإضافة إلى الماراثون الذي تصل مسافته إلى 42195 متراً، لدى العدائين إيقاع ثابت للجري، الفوائد الصحية للجري السريع للجري فوائد عديدة ومنها: يجعلها قوية،