

Världens snabbaste vardag – en lång intervju med Sarah Sjöström

Intervjun

Intervjun är skriven för det här läromedlet. Svaren bygger på sådant Sarah Sjöström har sagt och gjort på riktigt – i intervjuer, i tävlingar och i sociala medier.

Det är en ljus morgon i juni 2026. I en simhall i Stockholm har Sarah Sjöström just klivit upp ur bassängen efter dagens första pass. Hon torkar håret med en handduk och sätter sig vid bassängkanten.

Reportern: Hej Sarah, och tack för att du tar dig tid direkt efter träningen! Hur ser en vanlig träningsvecka ut för dig?

Sarah: Jag simmar varje morgon från måndag till lördag, och två eftermiddagar i veckan simmar jag ett extra pass. Utöver det tränar jag på land ungefär tre gånger i veckan – styrka på gym, men jag har också börjat med pilates för att ta hand om kroppen. Jag räknar faktiskt aldrig hur många timmar det blir. För mig är det viktigare vad varje pass ska ge än hur långt det är.

Reportern: Dina lopp är över på under en minut – ibland på drygt 23 sekunder. Hur tränar man för något så kort?

Sarah: Allt måste sitta: starten, tekniken och kraften. På ett sprintlopp finns ingen tid att rätta till misstag. Därför simmar jag ofta mycket korta sträckor i tävlingsfart på träningen. Det handlar inte bara om muskler, utan minst lika mycket om känslan i vattnet.

Reportern: Du slog igenom extremt tidigt. Hur minns du den tiden?

Sarah: Det gick fort! Jag vann EM-guld på 100 meter fjärilsim 2008, när jag var 14 år, och året därpå blev jag världsmästare i Rom som 15-åring – med världsrekord dessutom. Jag tror inte att jag riktigt förstod hur stort det var. Jag var ung och tävlade framför allt för att det var roligt, och det skyddade mig nog från pressen.

Reportern: Sedan fick du ändå vänta länge på det olympiska guld.

Sarah: Ja, jag var med i mitt första OS redan 2008, men det dröjde till Rio 2016 innan jag vann. Det blev guld och världsrekord på 100 meter fjärilsim, och jag blev den första svenska kvinnan någonsin med ett OS-guld i simning. Den kvällen glömmet jag aldrig.

Reportern: Vägen till Tokyo blev däremot allt annat än enkel.

Sarah: Det kan man säga. I februari 2021 halkade jag på isen i Stockholm och bröt armbågen. Jag opererades och kunde inte träna som vanligt på flera månader. Ändå lyckades jag ta silver på 50 meter frisisim i Tokyo samma sommar. Det silvret kändes faktiskt som ett guld för mig, eftersom förberedelserna hade varit så dåliga.

Reportern: I Paris 2024 kom revanschen – två guld. Men det är väl sant att du först inte ens ville simma 100 meter frisim?

Sarah: Helt sant! Min plan var att satsa allt på 50 meter. Efter den första tävlingsdagen sa jag till min tränare att hundringen inte var något för mig och att jag ville vila. Men han vägrade – jag skulle ställa upp och se vad jag kunde göra, oavsett resultat. Jag vann finalen med 13 hundra delar. Jag kunde knappt tro att det var sant. Några dagar senare vann jag 50 meter frisim också, och efteråt sa jag att jag aldrig mer behöver bevisa något på 100 meter. I framtiden satsar jag på de korta sprintloppen.

Reportern: Du har fortfarande tre världsrekord. Vilka är du mest stolt över?

Sarah: De har alla sin historia. Rekordet på 50 meter fjärilsim satte jag i Borås redan 2014, och tiden på 100 meter frisim kommer från VM i Budapest 2017. Det färskaste är 50 meter frisim: 23,61 från VM i Fukuoka 2023, då jag var 29 år. Att jag simmade som snabbast i den åldern visar att man inte ska sätta gränser för sig själv.

Reportern: I augusti 2025 föddes din son Adrian. Hur har comebacken varit?

Sarah: Bara sex veckor efter födseln var jag tillbaka i vattnet – jag skrev ungefär “mamma är tillbaka” när jag visade det. I april 2026 tävlade jag sedan för första gången som mamma, här i Stockholm. Jag simmade 50 meter frisim på 24,36 och kom tvåa. Jag är inte i toppform än, men jag känner mig bättre för varje dag, och i sommar väntar EM.

Reportern: Sista frågan: vad driver dig, efter nästan tjugo år i världstoppen?

Sarah: Jag tycker helt enkelt om att vara idrottare. Då är det inget problem att hålla motivationen och fortsätta utvecklas. Och så unnar jag mig det goda i livet också – efter en hård vecka kan det bli pizza eller choklad. Eller båda!

Reportern: Tack, Sarah – vi ses vid bassängkanten i sommar!

Sarah: Tack själv! Nu väntar frukost, och sedan ett gympass.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
ett pass	ett träningstillfälle
pilates	en lugn träningsform för styrka och rörlighet
ett sprintlopp	ett mycket kort och snabbt lopp
tävlingsfart	samma höga fart som i en riktig tävling
slå igenom	plötsligt bli känd och framgångsrik
en press	krav och förväntningar som kan kännas tunga
en armbåge	leden mitt på armen
en revansch	en ny chans att lyckas efter en motgång
vägra	bestämt säga nej

ORD	FÖRKLARING
oavsett	utan att det spelar någon roll ("oavsett resultat")
färsk	ny, som inte är gammal
sätta gränser	Man måste kunna sätta gränser och säga nej ibland.
en comeback	en återkomst efter en paus
toppform	när kroppen är som allra starkast och snabbast
unna sig	ge sig själv något gott

Läsförståelsefrågor

1. Vad är viktigast för Sarah när det gäller träningen?
 1. Att samla så många timmar som möjligt
 2. Att varje pass har ett tydligt syfte
 3. Att alltid träna längre än konkurrenterna
2. Varför simmar hon ofta mycket korta sträckor i tävlingsfart?
 1. I ett sprintlopp finns inget utrymme att rätta till fel
 2. Hon orkar inte simma långa sträckor
 3. Bassängen i Stockholm är för kort för långa pass
3. Vad tror Sarah skyddade henne från pressen när hon var ung mästare?
 1. Att hennes tränare gömde alla tidningar
 2. Att glädjen i att tävla var viktigare för henne än resultaten
 3. Att ingen i Sverige kände till henne
4. Varför kändes silvret i Tokyo “som ett guld”?
 1. Hon hade haft mycket dåliga förberedelser efter en skada
 2. Det var hennes allra första OS-medalj
 3. Hon hade aldrig tidigare simmat 50 meter frisim
5. Vad var Sarahs ursprungliga plan inför Paris 2024?
 1. Att lägga all kraft på det kortaste loppet
 2. Att simma så många grenar som möjligt
 3. Att bara simma lagkapper
6. Vad menar Sarah med att man “inte ska sätta gränser för sig själv”?
 1. Att man inte ska bestämma i förväg vad som är omöjligt
 2. Att man aldrig ska följa regler i idrott
 3. Att man ska träna utan vilodagar
7. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Sarah vann sitt första VM-guld som tonåring.
 2. Hon vann guld på 100 meter fjärilsim i Tokyo.
 3. Hennes nyaste världsrekord satte hon år 2023.
 4. Hennes tränare har själv tävlat i OS.
 5. Hon vann tävlingen i Stockholm i april 2026.
8. Vilken roll spelade Sarahs tränare för guldet på 100 meter frisim i Paris? Förklara med egna ord.
(öppen fråga)

9. Sarah säger att sprint “inte bara handlar om muskler, utan minst lika mycket om känslan i vattnet”. Vad tror du att hon menar?
10. På flera ställen i intervjun visar Sarah hur hon vänder motgångar till något positivt. Ge två exempel ur texten.
11. Vad säger intervjun, direkt och mellan raderna, om varför Sarah har kunnat stanna i världstoppen i nästan tjugo år?

Diskussionsfrågor

- Sarah räknar inte träningstimmar utan fokuserar på kvalitet. Går hennes tänkande att använda på språkstudier? Hur skulle det se ut?
- Hennes tränare sa nej när hon ville hoppa över ett lopp – och hon vann. Var går gränsen mellan att pusha någon och att pressa någon för hårt?
- Sarah gjorde comeback som elitidrottare ett halvår efter att hon fött barn. Vilka möjligheter och svårigheter tror du att idrottare som blir föräldrar möter?
- Hon satte sitt senaste världsrekord vid 29 års ålder och säger att man inte ska sätta gränser för sig själv. Finns det åldersgränser i huvudet som människor sätter i onödan? Ge exempel.
- Vad tror du betyder mest för långvarig framgång: talang, hårt arbete eller glädje i det man gör? Motivera.
- **Skriv (6 meningar):** Skriv om en motgång som du eller någon du känner har vänt till något positivt. Vad hände, hur kändes det, och vad blev resultatet?