

# Tre världsrekord och en liten son

## Intervjun

Intervjun är skriven för det här läromedlet. Svaren bygger på sådant Sarah Sjöström har sagt och gjort på riktigt.

Det är en morgon i juni 2026. Reportern träffar Sarah Sjöström i en simhall i Stockholm.

**Reportern:** Hej Sarah! Hur ser en vanlig vecka ut för dig?

**Sarah:** Jag simmar varje morgon från måndag till lördag. Två eftermiddagar simmar jag en gång till, och tre gånger i veckan tränar jag på gym. Jag räknar aldrig timmarna – jag tränar för att jag vill bli bättre.

**Reportern:** Du har vunnit tre OS-guld. Berätta om det första!

**Sarah:** Det kom i Rio 2016, på 100 meter fjärilsim. Då blev jag den första svenska kvinnan med ett OS-guld i simning. I Paris 2024 vann jag två guld till, på 50 och 100 meter frisim.

**Reportern:** Är det sant att du först inte ville simma 100 meter frisim i Paris?

**Sarah:** Ja! Jag ville vila och vänta på loppet på 50 meter. Men min tränare sa att jag skulle prova. Jag simmade – och vann. Det var helt otroligt.

**Reportern:** Du har också tre världsrekord. Vilka?

**Sarah:** På 50 meter fjärilsim från 2014, på 100 meter frisim från 2017 och på 50 meter frisim från 2023. Ingen har slagit dem än.

**Reportern:** Förra året fick du barn. Hur går det nu?

**Sarah:** Min son Adrian föddes i augusti 2025. Bara sex veckor senare började jag simma igen. I april 2026 tävlade jag för första gången som mamma, här i Stockholm.

**Reportern:** Varför fortsätter du, efter alla dessa år?

**Sarah:** Jag tycker helt enkelt om att vara idrottare. Då är det lätt att hålla motivationen.

**Reportern:** Tack, Sarah, och lycka till i sommar!

**Sarah:** Tack så mycket!

## Ordlista

| ORD         | FÖRKLARING                                     |
|-------------|--|
| ett gym     | en plats där man tränar med vikter             |
| ett OS-guld | förstaplatsen i de olympiska spelen            |
| fjärilsim   | ett simsätt där båda armarna rör sig samtidigt |

| <b>ORD</b>       | <b>FÖRKLARING</b>                            |
|------------------|--|
| frisim           | det snabbaste simsättet                      |
| ett lopp         | en tävling där man simmar mot andra          |
| en tränare       | en person som hjälper en idrottare att träna |
| ett världsrekord | den bästa tiden i hela världen               |
| slå ett rekord   | göra en bättre tid än rekordet               |
| tävla            | Hon ska tävla i simning på lördag.           |
| motivation       | viljan och lusten att fortsätta med något    |

## Läsförståelsefrågor

---

1. Hur ofta simmar Sarah en vanlig vecka?
  1. Sex morgnar i veckan, ibland också på eftermiddagen
  2. En gång i veckan
  3. Bara på helgerna
2. Vad hände i Rio 2016?
  1. Hon vann OS-guld för första gången
  2. Hon slog sitt första världsrekord
  3. Hon fick sin son
3. Vad ville Sarah göra i Paris i stället för att simma 100 meter frisim?
  1. Åka hem till Sverige
  2. Spara kraften till loppet på 50 meter
  3. Träna mer på gymmet
4. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Sarah räknar sina träningstimmar varje vecka.
  2. Hennes tränare ville att hon skulle simma 100 meter frisim i Paris.
  3. Sarah fick sin son i augusti 2025.
  4. Sarah tränar tillsammans med sin syster.
5. När och var tävlade Sarah för första gången som mamma? (Öppen fråga)
6. I vilka tre grenar har Sarah världsrekord? (Öppen fråga)
7. Sarah säger att det är lätt för henne att hålla motivationen. Varför är det så, tror du?

## Diskussionsfrågor

---

- Sarah tränar nästan varje dag. Vad gör du nästan varje dag?
- Sarahs tränare sa att hon skulle prova, fast hon ville vila. Har någon fått dig att prova något du inte ville? Hur gick det?
- Sarah kom tillbaka till idrotten efter att hon fick barn. Vad tycker du om det?
- **Skriv (4 meningar):** Skriv om något du gör för att du tycker om det, inte för att du måste.