

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

ORD	FÖRKLARING
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? (inferensfråga)

Facit

1. Sex morgnar i veckan, ibland också på eftermiddagen
1. Hon vann OS-guld för första gången
1. Spara kraften till loppet på 50 meter
1. nej
2. ja
3. ja
4. det står inte i texten
- Exempel på svar: I april 2026, i Stockholm.
- Exempel på svar: 50 meter fjärilsim, 100 meter frisim och 50 meter frisim.
- Exempel på svar: Hon tycker om att vara idrottare och tränar för att hon vill, inte för att hon måste.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Läs gärna intervjun i par som rolläsning: en elev är reportern, en är Sarah. Texten växlar mellan presens (frågor om livet nu) och preteritum (berättelser om karriären) – bra för att öva skillnaden. Tema: träningsvardag, motivation och att komma tillbaka.

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.

Källor och faktagranskning

- Wikipedia: Sarah Sjöström (engelska) – https://en.wikipedia.org/wiki/Sarah_Sjöström
- Olympics.com: Sarah Sjöström – <https://www.olympics.com/en/athletes/sarah-sjostrom>
- World Aquatics: Sarah Sjöström profil – <https://www.worldaquatics.com/athletes/1000553/sarah-sjoestroem/profile>
- Olympedia: Sarah Sjöström – <https://www.olympedia.org/athletes/112272>

Faktagranskad i juni 2026. Sarah Sjöström föddes 17 augusti 1993 i Rönninge (Salems kommun), Stockholms län. Hon vann sitt första internationella guld (100 m fjäril) vid EM 2008 som 14-åring och blev världsmästare på samma distans vid VM i Rom 2009 som 15-åring, då med världsrekord. OS-guld: 100 m fjäril (Rio 2016), 50 m frisim och 100 m frisim (Paris 2024). Totalt sex OS-medaljer (tre guld, två silver, ett brons). Hon innehar (2026) världsrekorden på 50 m frisim, 100 m frisim och 50 m fjäril (långbana). Hon är fortfarande aktiv. I augusti 2025 fick hon sitt första barn, en son. Födelseorten anges i olika källor som Rönninge eller Salem – det är samma plats (Rönninge ligger i Salems kommun).

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-12.