

”Jag tycker om att vara idrottare” – en morgon med Sarah Sjöström

Intervjun

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

Det är en ljus morgon i juni 2026. I en simhall i Stockholm har Sarah Sjöström just avslutat sitt morgonpass.

Reportern: Hej Sarah! Du har tränat sedan tidigt i morse. Hur ser en vanlig träningsvecka ut?

Sarah: Jag simmar varje morgon från måndag till lördag, och två eftermiddagar i veckan simmar jag en gång till. Dessutom tränar jag styrka på gym ungefär tre gånger i veckan. Jag räknar faktiskt aldrig hur många timmar det blir – jag tänker mer på vad varje pass ska ge.

Reportern: Du är specialist på korta, snabba lopp. Vad krävs för att vara så snabb?

Sarah: Allt måste sitta: starten, tekniken och kraften. Ett lopp på 50 meter är över på lite mer än 23 sekunder, så det finns ingen tid för misstag. Därför simmar jag ofta korta sträckor i mycket hög fart på träningen.

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

Sarah: Det kom i Rio 2016, på 100 meter fjärilsim. Jag hade väntat länge, eftersom jag var med i mitt första OS redan 2008. När jag äntligen vann blev jag den första svenska kvinnan med ett OS-guld i simning.

Reportern: I Paris 2024 vann du två guld – men det sägs att du först inte ville simma 100 meter frisim. Stämmer det?

Sarah: Ja, det är faktiskt sant! Efter den första tävlingsdagen sa jag till min tränare att jag ville vila och satsa allt på 50 meter. Men han sa nej – jag skulle ställa upp och se vad jag kunde göra. Jag vann med 13 hundra delar. Det var helt otroligt. Några dagar senare vann jag loppet på 50 meter frisim också.

Reportern: Karriären har inte bara varit guld. Vad hände före OS i Tokyo?

Sarah: I februari 2021 halkade jag på isen i Stockholm och bröt armbågen. Jag opererades och kunde inte träna som vanligt. Ändå tog jag silver på 50 meter frisim i Tokyo samma sommar. Det silvret kändes som ett guld för mig, eftersom förberedelserna hade varit så svåra.

Reportern: I augusti 2025 föddes din son Adrian. Hur var det att komma tillbaka?

Sarah: Redan sex veckor efter födseln var jag tillbaka i vattnet. I april 2026 tävlade jag för första gången som mamma, här i Stockholm. Jag simmade 50 meter frisim på 24,36 och kom tvåa. Jag blir bättre för varje dag.

Reportern: Vad driver dig efter nästan tjugo år i toppen?

Sarah: Jag tycker helt enkelt om att vara idrottare. Då är det inget problem att hålla motivationen och fortsätta utvecklas. Nu ser jag fram emot EM i sommar.

Reportern: Tack, Sarah – och lycka till!

Sarah: Tack så mycket! Nu väntar frukost – och kanske en bit choklad.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
ett pass	ett träningstillfälle, till exempel en morgon i bassängen
en specialist	en person som är mycket bra på en särskild sak
sitta (om teknik)	fungera perfekt ("allt måste sitta")
en hundraedel	en hundraedels sekund, en mycket kort tid
ställa upp	välja att vara med i en tävling
halka	tappa balansen på något halt, till exempel is
en armbåge	leden mitt på armen
opereras	få en skada lagad av läkare på sjukhus
en förberedelse	det man gör innan något viktigt, till exempel träning före en tävling
en födsel	när ett barn kommer till världen
motivation	viljan och lusten att fortsätta med något
utvecklas	bli bättre steg för steg

Läsförståelsefrågor

1. Hur ofta tränar Sarah styrka på gym?
 1. Varje morgon
 2. Cirka tre pass i veckan
 3. Bara före stora tävlingar
2. Varför simmar Sarah ofta korta sträckor i hög fart på träningen?
 1. Hennes lopp är så korta att inget får gå fel
 2. Hon tycker att långa pass är tråkiga
 3. Tränaren vill att hon ska spara energi
3. Varför hade Sarah väntat länge på sitt första OS-guld?
 1. Hon hade tävlat i OS i åtta år utan att vinna guld
 2. Hon började simma sent i livet
 3. Hon var avstängd från flera OS
4. Vad ville Sarah göra efter den första tävlingsdagen i Paris?
 1. Träna ännu hårdare inför 100 meter frisim
 2. Resa hem till Sverige direkt
 3. Vila och lägga all kraft på 50 meter
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Sarah räknar noga hur många timmar hon tränar varje vecka.
 2. Hon bröt armbågen när hon halkade på isen.
 3. Hon vann guld på 50 meter frisim i Tokyo.
 4. Hennes tränare heter Johan.
 5. Det dröjde mindre än två månader efter födseln innan hon simmade igen.
6. Med hur liten marginal vann Sarah 100 meter frisim i Paris? (öppen fråga)
7. Varför kändes silvret i Tokyo "som ett guld" för Sarah? (öppen fråga)
8. Sarahs tränare sa nej när hon ville hoppa över 100 meter frisim i Paris. Vad kan vi lära oss av den berättelsen?
9. Sarah säger att hon aldrig räknar träningstimmarna utan tänker på "vad varje pass ska ge". Vad tror du att hon menar?

Diskussionsfrågor

- Sarah har tydliga rutiner: samma träningstider nästan varje dag. Hjälper rutiner dig i din vardag? Hur?

- Hon ville hoppa över ett lopp, men tränaren övertalade henne – och hon vann. När är det bra att lyssna på andra, och när ska man lita på sig själv?
- Sarah säger att ett silver kan kännas som ett guld. Kan en andraplats vara en seger? Ge exempel.
- Vad tror du är svårast med att komma tillbaka till elitidrott efter att ha fått barn?
- **Skriv (5 meningar):** Skriv om en gång då du försökte något fast du tvivlade på dig själv. Vad hände, och vad lärde du dig?