

Världens snabbaste i vattnet

Berättelse

Sarah Sjöström föddes den 17 augusti 1993 i Rönninge, söder om Stockholm. Som barn provade hon många olika sporter, men det var i simbassängen hon kände sig mest hemma. Redan tidigt visade det sig att hon hade en ovanlig talang, och hon tränade hårt flera gånger i veckan.

Genombrottet kom när hon var bara 14 år. År 2008 vann hon EM-guld på 100 meter fjärilsim, vilket gjorde henne till en av de yngsta mästarna någonsin. Ett år senare, vid VM i Rom 2009, simmade hon ännu snabbare och blev världsmästare som 15-åring. Då slog hon dessutom världsrekord. Trots att hon var så ung lät hon sig inte stressas av all uppmärksamhet.

Sjöström är känd för att vara extremt snabb på korta distanser. Hennes specialitet är fjärilsim och frisim, där varje hundradels sekund kan avgöra om man vinner eller förlorar. Under många år tävlade hon mot de bästa i världen, men hon fortsatte att förbättra sina tider, vilket gjorde att hon till slut blev en av historiens mest framgångsrika simmare.

Den olympiska drömmen tog tid att uppfylla. Sjöström deltog i sitt första OS redan 2008, men det dröjde till Rio 2016 innan hon vann sitt första OS-guld, på 100 meter fjäril. Då satte hon också ett nytt världsrekord och blev den första svenska kvinnan som blivit olympisk mästare i simning. Åtta år senare, vid OS i Paris 2024, vann hon ytterligare två guld – den här gången på 50 meter och 100 meter frisim.

Sammanlagt har Sjöström vunnit sex OS-medaljer och fler individuella VM-medaljer än någon annan simmare i historien. Hon har satt världsrekord på korta distanser, bland annat på 50 m frisim, 100 m frisim och 50 m fjäril. Å andra sidan handlar hennes berättelse inte bara om medaljer. Hon har visat att man kan hålla sig kvar på toppen under nästan tjugo år, även om kroppen blir äldre och nya talanger hela tiden växer fram.

År 2025 tog hon en paus från tävlandet, eftersom hon väntade sitt första barn. I augusti samma år födde hon en son. Sedan dess har hon återvänt till bassängen. Många trodde att hon skulle sluta, men Sjöström verkar inte färdig än. För unga simmare runt om i världen är hon ett bevis på att hårt arbete, tålamod och kärlek till sin sport kan bära väldigt långt.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
talang	en speciell förmåga man föds med
genombrott	när man plötsligt lyckas och blir känd
mästare	den som vinner en stor tävling
världsrekord	den bästa tiden eller prestationen i hela världen
distans	hur långt man simmar, till exempel 50 meter

ORD	FÖRKLARING
fjärilsim	ett simsätt där båda armarna rör sig samtidigt
frisim	det snabbaste simsättet, oftast crawl
hundredels sekund	en mycket liten tidsenhet (0,01 sekund)
uppmärksamhet	när många människor tittar på och pratar om en
framgångsrik	någon som lyckas mycket
individuell	som man gör ensam, inte i ett lag
tålamod	förmågan att vänta lugnt och inte ge upp

Läsförståelsefrågor

- Hur gammal var Sarah Sjöström när hon vann sitt första EM-guld?
 - 14 år
 - 15 år
 - 16 år
- Vad är Sjöströms specialitet i simning?
 - Långa distanser och ryggsim
 - Korta distanser, fjärilsim och frisim
 - Endast simhopp
- Vid vilket OS vann hon sitt första guld?
 - Beijing 2008
 - Rio 2016
 - Paris 2024
- Hur många guld vann hon vid OS i Paris 2024?
 - Ett
 - Två
 - Tre
- Varför tog Sjöström en paus från tävlandet 2025?
 - Hon var skadad
 - Hon väntade sitt första barn
 - Hon ville byta sport
- Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 - Sjöström blev världsmästare som 15-åring.
 - Hon slutade tävla helt efter att hon fått barn.
 - Hennes son föddes i en annan stad än Stockholm.
- Vad menas med att “varje hundraedels sekund kan avgöra om man vinner eller förlorar”? (öppen fråga)
- Texten säger att Sjöström “inte verkar färdig än”. Vad betyder det om hennes framtid?
- Varför kan man säga att Sjöström är ovanlig jämfört med många andra idrottare? Ge ett exempel från texten. (öppen fråga)
- Vilket ord i texten visar att hon inte gav upp lätt? Förklara med egna ord. (öppen fråga)

Diskussionsfrågor

- Vad tror du krävs för att bli bäst i världen på något? Räcker talang, eller behövs något mer?
- Sjöström fortsatte tävla i nästan tjugo år. Vad kan göra att man orkar hålla på så länge med samma sak?
- Finns det en idrottare eller person som inspirerar dig? Berätta varför.
- Är det rätt att idrottsstjärnor får så mycket uppmärksamhet i media? Diskutera för- och nackdelar.
- **Skriv (5 meningar):** Beskriv en person som du ser upp till. Vad gör hen, och varför är hen en förebild för dig?