

Gregory Sedoc kijkt uit naar WK,  
maar maakt zich zorgen over zijn sport

# “ATLETIEK IS NIET LEUK ALS KIND. DAT MOET SNEL VERANDEREN”

DOOR: IVO ROODBERGEN

Gregory Sedoc (37) debuteerde dit voorjaar als tv-presentator met *Sportslab*. Van 28 september tot 6 oktober analyseert hij voor de NOS opnieuw de WK atletiek en daarnaast is hij nog politieagent. Maar de voormalig atleet heeft ook nog tijd om te filosoferen over de toekomst van zijn sport. “Is het toeval dat Dafne Schippers pas zoveel jaar later de opvolger is van Fanny Blankers-Koen?”

Zijn agenda puilt uit, hij moet tijdens het interview dan ook af en toe gapen (“Sorry hoor!”), maar Gregory Sedoc begint te stralen als het over zijn tv-programma gaat. In het voorjaar debuteerde de voormalig Europees kampioen hordelopen als presentator met *Sportslab*, waarin hij onderzoekt hoe de huidige generatie topsporters innovaties in de sport gebruikt om de beste van de wereld te worden.

“Ik wil meer  
**beleid** maken”

## Laagdrempelige wetenschap

“We hadden een beetje pech met de prestaties van Ajax in de Champions League, omdat *Sportslab* dan op een later tijdstip wordt uitgezonden en je kijkers verliest. Maar al met al mogen we echt tevreden zijn met de kijkcijfers. Ik geloof zo’n 300.000. En daar komen nog de onlineviews bij, hè. Dan zit je op 500.000. Bovendien is dit echt zo’n programma dat van mond tot mond gaat, steeds meer mensen horen erover en gaan het dan online terugkijken. En eerlijk: ik heb mijn eigen programma ook later online teruggekeken omdat ik Ajax wilde kijken, haha!”

Vanuit alle hoeken krijgt Sedoc, die eerder al op tv te zien was als analist bij de NOS rondom grote atletiektroeven, positieve reacties. Vaak topsporters die over hun ervaringen willen vertellen. Genoeg om weer een nieuwe reeks te maken? “Oh absoluut, maar het onderwerp moet wel een



FOTO: ANP PHOTO

link met de maatschappij hebben. Het is laagdrempelige wetenschap. Vanuit intrinsieke motivatie ga ik zeker langs bij topsporters uit bijvoorbeeld het zeilen voor innovaties met hun boot, maar of dat ook voor de kijker interessant genoeg is? Dan is denk ik BMX'en voor een fietsland als Nederland toegankelijker", zegt Sedoc, vanachter zijn keukentafel in Zoetermeer.

Hij is door het programma niet anders naar sport gaan kijken, maar het wel beter gaan snappen. WK-medailles heeft Sedoc in zijn rijke carrière zelf nooit gewonnen. "En dat had ik zeker gedaan met de kennis van nu, honderd procent", zegt Sedoc, goed voor twintig grote kampioenschappen, met EK-indoorgoud op de 60 meter horden in 2007 als beste wapenfeit. Hij liep op drie Olympische Spelen, waarin hij telkens tot de halve finales kwam.

"In mijn beste tijd, toen ik in Duitsland woonde [2006-2012, red.], zat ik er dichtbij, dat voelde ik. Neem dan zo'n aflevering van *Sportslab*, waarin die biopten van spieren besproken werden. Dan kun je dus zien: Hoe lang zijn mijn spieren, hoe ver kan ik met de belasting gaan? En dus: Hoe kan ik het 110 meter langer volhouden? Als ik dat toen wist en, vaak ook een probleem voor atleten, de financiële middelen ervoor had, deed ik gewoon mee om WK-goud."

---

**“Talentscouting blijft lastig omdat de vijver waaruit je vist klein is”**

---

### WK atletiek

Wie wel mee gaat doen om WK-goud tijdens de wereldkampioenschappen atletiek in Doha eind september, is zijn maatje Sifan Hassan. "En laten we hopen ook Dafne Schippers en vaak ook wel een van de estafetteteams", aldus Sedoc, die opveert. Een jaar voor de Olympische Spelen is het niveau in Nederland nog nooit zo hoog geweest, constateert de NOS-analist. Maar, zegt hij er direct bij, of dat genoeg is voor medailles?



FOTO: ORANGE PICTURES

De Nederlandse atleten zijn volgens Sedoc in goede handen bij sprintbondcoach Bart Bennema en talentcoach Rogier Ummels. “Bart is rustig, raakt niet snel in paniek en heeft als voordeel dat hij heel lang met toptalenten heeft gewerkt. Zo heeft hij bijvoorbeeld veel data van Dafne Schippers verzameld. Daardoor weet hij of je op de goede weg zit. Als hij dan zegt ‘dat het wel goedkomt’, kun je daar bij wijze van spreken blind op vertrouwen. En bij de talenten weet Rogier Ummels heel goed waar hij mee bezig is, dat is zijn kracht. Rogier weet wat hij wil en hoe hij het moet doen.”

Die stip aan de horizon is belangrijk, zeker voor talenten.

“Een oudere atleet als Churandy Martina hoef je niet te vertellen wat-ie moet doen. Maar die houvast hebben talenten wel nodig.”

Met de doorgroei van jeugd naar de senioren zit het momenteel wel goed, denkt Sedoc, die alles kijkt en goed zijn oren te luisteren legt. Namen om in de gaten te houden: sprinters Joris van Gool (21) en Lieke Klaver (20). Toch maakt hij zich wel zorgen. “Laten we eerlijk zijn: atletiek is niet leuk als kind. Dat was het al niet toen ik sportte, en nu nog steeds niet”, zegt Sedoc, die er zelf van lijkt te schrikken.

“Atletiek is zeker leuk, alleen het moet attractiever. Anders haakt de jeugd af en gaan ze voetballen. Talentscouting blijft daarom lastig, omdat de vijver waaruit je vist klein is. Dat moet veranderen. Is het toeval dat Schippers pas zoveel jaar later de opvolger is van Fanny Blankers-Koen? [die in 1948 vier gouden medailles op de Olympische Spelen won, red.] Ik denk het niet. Dafne Schippers is ook gewoon ontdekt door haar gymleraar, hè, en niet op de atletiekbaan. Dat ligt aan de sport, die moet aantrekkelijker gemaakt worden voor kinderen. Trainingen kunnen leuker en wedstrijden duren te lang en moeten sneller en spectaculairder. Ik heb daar wel ideeën over.”

“Met de kennis die ik nu heb, had ik destijds **zeker een WK-medaille gewonnen**”

## Postolympische depressie

“Wacht even”, zegt Sedoc, als de schoonmaker tijdens het interview in de woonkamer begint te stofzuigen. “Ik stofzuig hier later zelf wel, ik ben bezig met een interview. Dankjewel, tot volgende week!” Het is momenteel passen en meten in het leven van Sedoc, vertelt hij later. Een eigen tv-programma, atletiekanalist bij de NOS, zijn gezin, hier en daar deelname aan tv-programma's zoals *Expeditie Robinson*, maar bijvoorbeeld ook een job als politieagent in de Haagse Schilderswijk. In het verleden zei men weleens dat Sedoc te sociaal is voor topsport, maar hoe is dat als politieagent? Hij begint te lachen. “Ze vinden mij wel de aardige agent, ja. Maar ze weten ook wel dat ik ze in de auto slinger als het nodig is, hoor.”

“Ik mis de intrinsieke motivatie om de beste coach te zijn”

De Amsterdammer zit er op zijn plek in Den Haag, waar het heerlijk lunchen is. De politieagent heeft tijdens zijn sportcarrière de hotelschool, een kokopleiding en een studie commerciële economie gevolgd en droomt tijdens zijn lunchpauzes als agent weleens van een eigen lunchroom. “Ik vind mijn werk als agent fantastisch, maar als ik echt in mijn hart kijk, gaat dat sneller kloppen bij het idee van een eigen lunchroom. Dat is toch mijn voorliefde voor eten, mijn Surinaamse roots.” Sedoc valt even stil, staat op en zet direct wat hapjes op tafel. “Zie je, toch weer eten, hè, haha.” Sedoc is vooral blij dat hij weer kan lachen, want nadat hij in 2012 terugkwam van de Spelen in Londen, brak een donkere periode aan. “Een week na Londen ging ik op vakantie en toen zei ik al tegen mijn vrouw: ‘Ik voel me niet goed, maar weet niet wat het is’”, herinnert Sedoc zich. De maanden erna kampte hij met een depressie. Het heeft hem altijd verbaasd: tijdens de Spelen ben je onderdeel van TeamNL, ben je actief onder de vleugels van sportkoepel NOC\*NSF, maar eenmaal thuis is die warmte ver weg, volgde er nooit een uitnodiging of een belletje. “Gewoon om eens de vraag te stellen: ‘Hoe gaat 't met je?’ Dat heeft nooit iemand gedaan. Zelfs niet toen het bekend werd dat ik met een depressie kampte, hè. In plaats van hulp te bieden, werd zelfs mijn A-status afgenomen”, aldus Sedoc, die zich vervolgens niet meer wist te kwalificeren voor de Spelen van 2016 en die zomer zijn carrière beëindigde.



FOTO: SPORTFOTOGRAFIE.NL

Gregory in de zomer van 2016 met zijn zoon Ruben, tijdens zijn afscheid van de atletiek.

Deze postolympische depressie speelt bij meer sporters, weet hij. Volgens NOC\*NSF de verantwoordelijkheid van de individuele sportbond, zoals de Atletiekunie zich ook wel over Sedoc ontfermde. Maar dat vindt hij te makkelijk. "Individuele bonden hebben niet altijd de middelen en bovendien, als het goed gaat, maakt NOC\*NSF optimaal gebruik van je. Daar mag best meer tegenover staan. Depressie is helaas

## “Depressie is helaas een ziekte, maar ik miste de steun, de zorg”

een ziekte, maar ik miste de steun, de zorg. Iemand van NOC\*NSF had moeten zeggen: ‘Wat kunnen we voor je doen?’ In Duitsland is dat bijvoorbeeld heel anders, daar proberen ze je aan het einde van je carrière al een traject in te duwen. Daar wil je op dat moment misschien nog niet altijd over nadenken, maar je wordt wél begeleid. Dan had ik misschien beter met de situatie om kunnen gaan.”

### Toekomst als coach

Heeft de atletiekanalist en politieagent eigenlijk nog ambities als coach? “Poeh, dagelijks op de baan bedoel je?”, counterert Sedoc, terwijl zijn gezicht betreft. Hij denkt na. “Nee. Broodtrommeltje, computer opstarten; dat gevoel heb ik met elke dag trainen op de baan of in de gym, wat ik wel een tijdje heb geprobeerd. Een korte periode een sporter begeleiden als sprintspecialist, dat doe ik nog wel. Maar echt fulltime atletiekcoach; ik denk dat er anderen zijn die beter zijn. Ik mis de intrinsieke motivatie om de beste coach te zijn, een motivatie die ik als sporter wél had. En nu als analist ook voel, door veel naar bijvoorbeeld Michael Johnson en Denise Lewis – by far de beste analisten – bij de BBC te kijken. Ik wil meer beleid maken, zoals nadenken over hoe we atletiek interessanter voor kinderen kunnen maken.” Lachend: “Stel ik begin tóch ooit mijn eigen lunchroom, dan ga ik ook niet koken.”

Zelf heeft hij geluk gehad met zijn coaches, zegt hij. “Ik weet nog goed dat ik bijvoorbeeld in de Verenigde Staten bij Brooks Johnson ging trainen. Heel de mindset daar was anders. Ik was daar net en zat op een bankje naast David Oliver, wereldkampioen horden. En het eerste wat hij tegen mij zei”, begint Sedoc, terwijl hij zijn ogen dichtdoet en het moment imagineert, “was: ‘Greg, wanneer ga je onder de 13 seconden lopen?’ Ik dacht: *dat kan helemaal niet*. Dus ik begon te lachen, maar hij was bloedserieus, had echt zoiets van: ‘You train to be the best. Als je niet onder die 13 wil lopen, wat doe je hier dan? You wanna run with the big boys, you need to go under 13.’ Als je als coach die overtuiging kunt creëren, dan ben je echt goed.” En hij doet zijn ogen weer open.

Zeker weten dat je nooit coach wilt worden? “Nou vooruit, nu niet dan.”