

Toshihide Matsui. Dinozaur, który wciąż biega z rakieta

maciej · 9 maja, 2026



- Długowieczność to połączenie dyscypliny, ciekawości i pasji - mówi dla „TENIS MAGAZYNU” najstarszy aktualnie tenisista w rankingu ATP, Toshihide Matsui, który skończył 48 lat. Wciąż wierzy, że spełni marzenie i zagra w turnieju wielkoszlemowym, a zamierza grać jak długo pozwoli mu jego ciało. Na poważnie w tenisa zaczął grać późno, ale to dlatego, że przegrywał nawet z własną mamą oraz młodszymi dziećmi czy nawet z nadwagą. Uwielbiał Borisa Beckera, a teraz podziwia Novaka Djokovicia. Z wykształcenia jest psychologiem i wraz z rodziną mieszka w „inteligentnym mieście”- Kashiwa. A na czerwone wino wybrałby się z aktorką Rachel Weisz.

Bob & Mike Bryan, Tommy Haas, Mariano Puerta, Sebastien Grosjean, Dominik Hrbarty, Miroslava Vavriniec (żona Rogera Federera - dop. red.) - znani ze świata tenisa. Koby Bryant, Gianlugi Buffon, Martin Schmitt, Carlos Puyol, Miroslav Klose, Dirk Nowitzki czy Frank Lampard - to inni słynni sportowcy. Czy wiesz może co ich łączy z Tobą?

- To, co nas wszystkich łączy, to fakt, że wszyscy urodziliśmy się w 1978 roku. Ale zabawne jest to, że tylko ja nadal zawodowo uprawiam sport. Trochę jak dinozaur, który wciąż biega z rakieta.

No właśnie - jednym sportowcem z tego rocznika, który wciąż jest zawodowym sportowcem to Toshihide Matsui! Gratulacje! Jak ty to robisz Toshi? Proszę opowiedz o swojej sportowej długowieczności. I skąd ta motywacja?

- Długowieczność to połączenie dyscypliny, ciekawości i pasji. Moja dieta ewoluowała z biegiem czasu - czasami stosuję dietę ketogeniczną (Polega na wyeliminowaniu z jadłospisu węglowodanów, a tym samym

spowodowaniu, by organizm zaczął czerpać energię z ciał ketonowych. W klasycznej wersji jest dietą wysokotłuszczową. W jadłospisie dziennym 90% stanowią tłuszcze, 6% białka, a zaledwie 4% węglowodany – (dop. red.), a raz w miesiącu poszczę, co pomaga mi w regeneracji i utrzymaniu szczupłej sylwetki. Trening to nie tylko bieganie i uderzanie piłek; skupiam się na zapobieganiu kontuzjom, elastyczności oraz regularnych badaniach przeprowadzanych przez trenerów, fizjoterapeutów i lekarzy. Naprawdę lubię ten sport, rywalizację, doskonalenie swoich umiejętności oraz utrzymywanie dobrej kondycji fizycznej.



– Trening to nie tylko bieganie i uderzanie piłek; skupiam się na zapobieganiu kontuzjom, elastyczności oraz regularnych badaniach przeprowadzanych przez trenerów, fizjoterapeutów i lekarzy – uważa Toshihide Matsui. Fot. Archiwum prywatne T. Matsui

Słyszałem, że mimo 47 lat wciąż walczysz o to, by zagrać w turnieju wielkoszlemowym w deblu. Jak zamierzasz to osiągnąć? Kiedy byłeś najbliżej zrealizowania tego marzenia?

– Tak, marzenie o grze w głównym turnieju wielkoszlemowym w grze podwójnej wciąż jest żywe. W przeszłości miałem kilka okazji, ale nie udało się. Mój plan jest prosty: trenować, rywalizować i doskonalić się. Nawet w wieku 47 lat wierzę, że jest to możliwe.

A kiedy byłeś najbliżej udziału w turnieju wielkoszlemowym?

– W 2006 roku wystartowałem w kwalifikacjach singla podczas Wimbledonu, ale niestety przegrałem w 2. rundzie z Niemcem Benediktem Dorschem.

Czy to właśnie Wimbledon jest twoim ulubionym turniejem wielkoszlemowym?

– Tak, choć nigdy nie dostałem się do turnieju głównego Wimbledonu, ale miałem szczęście grać na kortach treningowych pierwszego dnia imprezy. Trawa była idealna i piękna, a gra na niej wydawała się nierealna.

Przepraszam, a czy planowałeś lub planujesz zakończenie kariery i co chciałbyś robić potem?

– Nie wyznaczyłem oficjalnej daty zakończenia kariery. Dopóki moje ciało pozwala mi rywalizować, będę kontynuował. Po zakończeniu kariery prawdopodobnie nadal będę związany z tenisem, ale nie w pełnym wymiarze godzin.

Czyli na przykład... zostaniesz trenerem tenisa?

 **YONEX**



Form Follows *Fun*
Introducing the all new MUSE

– Nie na pełen etat, ale tak. Wielu juniorów, czy weekendowych graczy, a nawet niektórych profesjonalistów podoba się mój styl trenowania i otrzymałem już kilka ofert. Trenuję więc, kiedy tylko mogę.

A może będziesz rywalizował na korcie tak długo, jak na skoczni narciarskiej skacze Noriaki Kasai (53 lata - przyp. red.)?

– Rywalizacja tak długo jak Noriaki Kasai byłaby niesamowita! To legenda. Jeśli pozostanę zdrowy i nadal będę czuł w sobie ogień, kto wie? Nigdy nie mów nigdy.

A kibicujesz Noriaki Kasai i oglądasz skoki narciarskie?

– Tak! Dlaczego nie? To przecież prawdziwa legenda w naszym kraju. Ale szczerze mówiąc, nie oglądam zbyt często skoków narciarskich.

Według strony ATP po raz pierwszy zostałeś sklasyfikowany w światowym rankingu ATP w 1999 roku (1357. miejsce w deblu i 1231. w singlu). To ponad ćwierć wieku temu. Czy pamiętasz te swoje pierwsze mecze w singlu i w deblu?

– Tak, pamiętam. Moim pierwszym punktem ATP było zwycięstwo nad graczem z Indonezji w turnieju ITF rozgrywanym w 1999 roku w Japonii, na kortach ze sztuczną trawą, która bardzo różni się od prawdziwej. W deblu też wygrałem swój pierwszy pojedynek na tym turnieju.

A jaka jest Twoja ulubiona nawierzchnia?

– Kiedyś preferowałem szybkie warunki gry, ale obecnie lubię korty średnio szybkie, a szczególnie lubię grać w halach.



- Rywalizacja na korcie tak długo jak Noriaki Kasai na skoczni narciarskiej byłaby niesamowita! To legenda. Jeśli pozostanę zdrowy i nadal będę czuł w sobie ogień, kto wie? Nigdy nie mów nigdy – zaznacza Toshihide Matsui. Fot. Archiwum prywatne T. Matsui

Gdybyś miał wymienić swoje największe sukcesy na tenisowym korcie, to byłyby to...

- Reprezentowanie Japonii w Pucharze Davisa i ATP Cup było czymś wyjątkowym. Kwalifikacje do turniejów wielkoszlemowych i udział w turniejach ATP Tour również były niesamowitymi doświadczeniami. Bardzo zapadły mi w pamięć również krajowe turnieje w Japonii.

Twoje najwyższe rankingi ATP w karierze to: 261. w singlu (12.06.2006) oraz 121. w deblu (27.05.2024). Czy zaczynając karierę myślałeś, że osiągniesz więcej? Ewentualnie dlaczego nie udało ci się być jeszcze wyżej w rankingu?

- Nie byłem dobrym juniorem – nie osiągnąłem żadnych znaczących wyników w karierze juniorskiej. Poszedłem też na studia, więc byłem prawie szczęśliwy, że w wieku prawie 30 lat byłem drugi w kraju w grze pojedynczej i pierwszy w grze podwójnej, mimo że nie byłem nawet w pierwszej dwusetce rankingu ATP. To było oczywiście jeszcze przed pojawieniem się Kei Nishikori (finalista US Open 2014 i 4. tenisista na świecie rok później – przyp. red.). Pokonałem wielu dobrych graczy z pierwszej setki, ale przegrałem też wiele meczów, które powinienem był wygrać. Nie byłem konsekwentny z tygodnia na tydzień. Gdybym mógł zmienić tę mentalną część, być może osiągnąłbym więcej.



Z jakimi słynnymi tenisistami przyszło Tobie grać na korcie i z jakim rezultatem?

- Jeśli chodzi o mecze singlowe to tak, w 2005 roku w Pekinie przegrałem z finalistą Roland Garros z poprzedniego roku – Guillermo Corią (Argentyńczyk był wówczas 8. w rankingu ATP – dop. red.). Kiedyś (w 2004 roku – przyp. red.) w Challengerze w Seulu grałem też z Jo-Wilfriedem Tsongą, lecz przegrałem. A nie tak dawno, bo w 2022 roku walczyłem w eliminacjach do Challengera w Stanach Zjednoczonych, w miejscowości Rome, z Benem Sheltonem. Niestety bez powodzenia. Natomiast wygrałem z Koreańczykiem Hyung-Taik Lee, który był numerem jeden w Azji i 36. ATP w 2007 roku. Ram Rajeev (USA, były deblista numer jeden na świecie i 56. ATP w singlu – przyp. red.) też jest na mojej liście pokonanych. Zwyciężyłem też

z Michaeliem Russelem, który był 60. w światowym rankingu singla.

Jak wygląda twój zwykły dzień, kiedy nie grasz w turnieju?

– Kiedy nie biorę udziału w turnieju, budzę się około 7 rano, zabieram córkę do przedszkola, a następnie trenuję przez około dwie godziny na korcie, dodając do tego trening fizyczny, rozciąganie oraz masaż. Moja dieta bywa czasami rygorystyczna – mało węglowodanów, dużo białka, tłuszczu i warzyw. Spędzam też czas z żoną i dziećmi, czytam oraz zajmuję się kilkoma innymi sprawami.

A co lubisz czytać najbardziej w wolnym czasie?

– Ostatnio lubię książki o sprawach międzynarodowych oraz o filozofii.

Jak to się stało, że dopiero w wieku 10 lat zacząłeś grać w tenisa? To ponoć zasługa twojej mamy?

– Tak, zacząłem grać w tenisa w wieku 10 lat – trochę późno jak na dzisiejsze standardy. To dzięki mojej mamie. Byłem naturalnie wysportowany i dobry w większości sportów, ale tenis był inny. Przegrywałem z dziewczynami, z dziećmi z nadwagą, z młodszymi dziećmi... Nie potrafiłem nawet pokonać mojej mamy. Ta frustracja mnie zmotywowała i sprawiła, że nie poddałem się.

Niesamowite! Ponoć w wieku 16 lat przeniosłeś się do Toronto, aby doskonalić swoją grę w tenisa. W Japonii poziom był za niski? Nie było dobrych trenerów?

– W wieku 16 lat przeprowadziłem się do Toronto, ponieważ potrzebowałem zmiany otoczenia. Nigdy nie podobał mi się ówczesny system edukacji ani treningi tenisowe w Japonii. Nie osiągałem wysokich wyników w tenisie juniorskim, więc moim celem było zdobycie stypendium tenisowego na amerykańskim uniwersytecie, a nie bezpośrednie przejście do profesjonalistów. Nie interesowało mnie również studiowanie na japońskim uniwersytecie.

Z Kanady trafiłeś na Hawaje? Skąd taka decyzja?

– Z Kanady wyjechałem na Hawaje, gdzie zostałem przyjęty na Uniwersytet Brigham Younga z pełnym stypendium. Mieli tam doskonały program tenisowy i była to świetna okazja, aby połączyć edukację ze sportem. Poza tym – to Hawaje! Dlaczego nie? To był chyba najważniejszy powód!

Na Uniwersytecie Brigham Younga na Hawajach ukończyłeś studia z dyplomem z psychologii. Skąd te zainteresowania? A czy studia i psychologia pomogły ci w karierze tenisowej?

– Psychologia fascynowała mnie, ponieważ chciałem zrozumieć ludzki umysł i motywację. Te studia zdecydowanie pomogły mi w pisaniu prac, umiejętnościach prezentacyjnych, a nawet trochę w tenisie. Ale szczerze mówiąc, myślę, że więcej o umyśle nauczyłem się podczas życia w tenisowym tourze.



- Pokonałem wielu dobrych graczy z pierwszej setki, ale przegrałem też wiele meczów, które powinienem był wygrać. Nie byłem konsekwentny z tygodnia na tydzień. Gdybym mógł zmienić tę mentalną część, być może osiągnąłbym więcej – mówi Toshihide Matsui.
Fot. Archiwum prywatne T. Matsui

Przeczytałem, że za swój sukces zawodowy jesteś wdzięczny trenerowi Laurence’owi Tielemanowi. Zatem powiedz nam proszę o tym szkoleniowcu oraz o innych trenerach, z którymi pracowałeś?

- Laurence Tieleman odegrał kluczową rolę w kształtowaniu mojego profesjonalnego nastawienia i umiejętności. Wierzył we mnie i popychał mnie do przekraczania moich granic. Przez lata pracowałem z wieloma trenerami – każdy z nich dał mi coś cennego i jestem im wszystkim wdzięczny. Wśród nich byli: David Porter (trener BYU na Hawajach), Robert Davis (głównie w grze podwójnej) i Jason Yue (szkolił mnie w Japonii).

W deblu najważniejsze jest to, by odpowiednio wybrać partnera. Jakie kryteria Ty przyjmujesz w tym względzie?

- Tak, posiadanie odpowiedniego partnera jest bardzo ważne. Lubię grać z osobami, które wnoszą do meczu pozytywną energię. Oczywiście solidne umiejętności gry podwójnej są pomocne, ale często to właśnie chemia i wspólna energia decydują o wyniku pojedynku na korcie.

Jedne źródła podają, że urodziłeś się w Osace. Inne, że w Kashiwa. Gdzie zatem przyszedłeś na świat i jeśli można wiedzieć, kim byli twoi rodzice – Hiroshi oraz Hiroko?

- Dla wyjaśnienia: urodziłem się w Osace. Mój ojciec był biznesmenem i grał w baseball na Uniwersytecie Tokijskim. Moja mama była gospodynią domową i uprawiała tenisa oraz lubiła śpiewać francuskie chanson.

A czy Twoja rodzina jest długowieczna, bo Japonia słynie z tego, że wielu ludzi dożywa tam ponad 100 lat i to w dobrym zdrowiu? I dlaczego tak się dzieje twoim zdaniem?

- Jeśli chodzi o moją rodzinę, to powiedziałbym, że cieszą się średnią długowiecznością. Większość ludzi z mojej rodziny żyje od 78 do 95 lat. No tak, długowieczność jest bardzo ważną częścią japońskiej kultury. Dieta, styl życia, społeczność i sposób myślenia odgrywają tu ważną rolę. Oprócz genów i środowiska, to proste jedzenie, na które składa się dużo warzyw i ryb oraz równowaga w codziennym życiu, a także silne więzi społeczne. Ponadto szpitale czy domy opieki i w ogóle cała opieka zdrowotna w Japonii są doskonałe. Wszystko to pomaga ludziom żyć dłużej.

W 2010 roku poślubiłeś byłą zawodową tenisistkę Tomoyo Takagishi. Macie dzieci. Czy możesz nam opowiedzieć jak spotkałeś swoją żonę? I czy twój syn też ma zamiar zostać sportowcem?

- Poznałem moją żonę Tomoyo podczas turnieju tenisowego Japan Open w Tokio. Łączyła nas ta sama pasja i szybko się zaprzyjaźniliśmy. Nasz syn Shunki ma 13 lat, uwielbia tenis i marzy o zostaniu zawodowym tenisistą. W pełni go wspieram, ale przede wszystkim chcę, żeby czerpał radość z tej drogi.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ

Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



Powiedz nam kilka zdań o Kashiwa, gdzie teraz mieszkasz. Na przykład czym wyróżnia się na tle innych regionów Japonii? Wasza kultura pasjonuje wielu czytelników „TENIS MAGAZYNU”.

– Kashiwa-no-ha to wspaniałe miasto — położone blisko Tokio, ale oferujące więcej przestrzeni i natury. Panuje tu silne poczucie wspólnoty. Miasto nazywane jest również „inteligentnym miastem”, co oznacza, że wykorzystuje technologie cyfrowe, dane i sztuczną inteligencję do efektywnego zarządzania zasobami i usługami.

Ponoć Twoja ulubiona kuchnia to oczywiście... japońska. Nic dziwnego, ja też ją uwielbiam.

Ale powiedz proszę jakie dania konkretnie i dlaczego? A może sam też gotujesz w kuchni? Co wtedy przyrządzasz?

– Tak, japońskie jedzenie jest moim ulubionym. Uwielbiam sushi, yakiniku, a także proste lokalne potrawy. Tutaj można znaleźć doskonałe jedzenie w bardzo rozsądnej cenie. Czasami też gotuję – na przykład makaron, smażony ryż i tak dalej.

Ponoć Twoim idolem był Boris Becker. Jeśli to prawda, to świetnie, bo moim także, a urodziłem się w 1973 roku. Za co lubieś trzykrotnego mistrza Wimbledonu? I co sądzisz o sytuacji w której znalazł się po zakończeniu kariery, czyli popadł w długi finansowe, a nawet siedział w więzieniu?

– Tak, Boris Becker był moim idolem. Jego styl gry, jego pasja – wyglądał fajnie nie tylko wtedy, gdy wygrywał, ale nawet wtedy, gdy przegrywał. Jego późniejsze zmagania przypominają nam, że życie po sporcie może być bardzo trudne. Mam nadzieję, że odnajdzie spokój.

A którego sportowca podziwiasz najbardziej i dlaczego?

– Novaka Djokovicia. Jest niezwykle zdyscyplinowany, jeśli chodzi o dietę i bardzo profesjonalnie dba o swoje ciało. Nie znam go osobiście, ale uważam, że jest bardzo inteligentnym sportowcem. Bardzo podziwiam również to, jak pozostał wierny swoim zasadom podczas pandemii, odmawiając nawet udziału w US Open z powodu zasad dotyczących szczepień.

Przeczytałem, że uwielbiasz amerykańską aktorkę Rachel Weisz (laureatka Oscara za rolę w filmie „Wierny ogrodnik” z 2005 roku - przyp. red.)? Poszedłbyś z nią na twoje ulubione czerwone wino?

– Haha – z Rachel Weisz? Oczywiście, czemu nie! Czerwone wino i dobra rozmowa – brzmi jak idealny wieczór. Lubiłem Rachel Weisz po prostu dlatego, że uważałem ją za bardzo atrakcyjną kobietę. Ale obecnie, szczerze mówiąc, nie mam ulubionej gwiazdy filmu. Po prostu kocham swoją żonę i to mi wystarcza!

Rozmawiał Paweł Pluta

Fot. Archiwum prywatne T. Matsui



Toshihide Matsui

- Urodzony 19 kwietnia 1978 w Osace.
- Wzrost: 178 cm, waga 76 kg
- Najwyższe miejsce w singlu: 261. ATP (12.06.2006)
- Najwyższe miejsce w deblu: 121. ATP (27.05.2024) – w wieku 46 lat! Aktualnie 409. ATP (1.09.2025)
- Po raz pierwszy pojawił się w światowym rankingu ATP w 1999 roku (1357. w deblu i 1231. w singlu), a 9 czerwca 2025 roku zagrał w finale debla turnieju ITF M15 w Harmon na Guamie.
- Gracz praworęczny z jednoręcznym bekhendem, a jego ulubionym uderzeniem jest wolej.
- W latach 2006 – 2010 reprezentował Japonię w trzech meczach Pucharu Davisa, a jego bilans zwycięstw i porażek wynosi 4:1. Ponadto Matsui uczestniczył w pierwszych dwóch edycjach ATP Cup w latach 2020 – 2021 jako członek drużyny Japonii. Był też reprezentantem Japonii podczas Igrzysk Azjatyckich w 2006 roku (srebrny medal) oraz w 2010 roku (brązowy medal).
- Matsui mieszka w Kashiwa (prefektura Chiba). W 2010 roku poślubił byłą zawodową tenisistkę Tomoyo Takagishi.

Rekordy Toshihide Matsui

- Kiedy 9 czerwca 2025 roku zagrał w finale debla turnieju ITF M15 w Harmon na Guamie miał skończone 47 lat.
- Aktualny ranking ATP: 409. ATP (1.09.2025) w grze podwójnej.
- Kiedy w 2019 roku zagrał w Challengerze ATP przeciwko 18-letniemu Chun-hsin Tseng, była to największa różnica wieku w historii meczu rangi Challenger, bo Matsui miał 41 lat.
- Najstarszy tenisista w historii ATP Cup, który rozegrał mecz mając: 42 lata, 9 miesięcy i 18 dni.
- Najstarszy japoński zawodnik, który zdobył tytuł mistrza Japonii w dowolnej kategorii: 44 lata, 6 miesięcy i 11 dni.
- Największa różnica lat pomiędzy pierwszym, a ostatnim tytułem mistrza Japonii: 17 lat (gra podwójna w 2005 i w 2022 roku).



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/toshihide-matsui-dinozaur-ktory-wciaz-biega-z-rakieta/>