



## Tom Clark

### PERSONAGGIO SPORTIVO

I dirigenti di alto livello sono soggetti alle stesse leggi biologiche degli atleti d'élite, ma senza alcuna struttura di supporto. I viaggi a lungo raggio, il sonno frammentato e le decisioni ad alto rischio che si susseguono senza sosta compromettono la capacità di giudizio in modi che rimangono invisibili finché non si traducono in una decisione sbagliata o in una riunione di consiglio di amministrazione che non porta a nulla. La maggior parte delle organizzazioni considera questo fenomeno un problema personale. La scienza delle prestazioni sostiene invece che si tratti di un problema strutturale.

Tom Clark è responsabile delle prestazioni del pilota di Formula 1 della Alpine Esteban Ocon e dottorando presso la Liverpool John Moores University; il suo lavoro consiste nell'insegnare ai dirigenti di alto livello come mantenere la qualità delle decisioni nonostante i viaggi, la mancanza di sonno e lo stress costante.

### Tom Clark di 2026 Biografia

#### Perché le organizzazioni collaborano con Tom Clark

- Lavora in uno degli ambienti più esigenti in termini di prestazioni nello sport d'élite, trascorrendo circa 250 giorni all'anno in viaggio con un pilota di F1, e porta quella realtà operativa direttamente in sala.
- La sua ricerca di dottorato presso la Liverpool John Moores University sul jet lag e l'affaticamento da viaggio in F1 gli conferisce una posizione scientifica difendibile su un argomento che la maggior parte dei relatori specializzati in prestazioni di alto livello tratta in modo aneddótico.
- Ha contribuito alla vittoria del Gran Premio d'Ungheria a livello di preparazione e recupero, quindi l'argomento dei guadagni marginali si basa su un risultato specifico piuttosto che su un'affermazione generica.
- Traduce la metodologia Hints Performance, il sistema che ha plasmato il moderno condizionamento fisico in F1, in un linguaggio e in strumenti che i dirigenti senior possono applicare ai propri programmi di viaggio e decisionali.

#### Punti salienti della biografia

- Responsabile delle prestazioni di Esteban Ocon presso Alpine F1, dal 2020.
- Dottorato professionale in Scienze motorie e sportive applicate, Liverpool John Moores University, con specializzazione in jet lag e affaticamento da viaggio nell'automobilismo d'élite.
- Master in Sviluppo Atletico e Prestazioni di Massima Efficienza, Solent

#### DISPONIBILE PER

- Relatori

#### TEMI DI CONVERSAZIONE DI TOM

- Prestazioni ottimali
- Salute e benessere
- Sviluppo dirigenziale

#### LINGUA: Inglese

University; Laurea in Scienze della Salute e dell'Esercizio, con lode, Solent University.

- Ex performance coach presso Hints Performance, la società di consulenza all'origine di gran parte dello sviluppo degli atleti della F1 moderna.
- Ha lavorato al fianco di Esteban Ocon nella sua prima vittoria in Formula 1, il Gran Premio d'Ungheria del 2021.
- Ha adattato il questionario sul jet lag della LJMU in una piattaforma di monitoraggio digitale utilizzata durante tutta la stagione di F1.

## **Biografia**

Una stagione di Formula 1 comprende circa due dozzine di gare in cinque continenti. Il pilota deve dare il massimo in ogni gara, spesso entro quarantotto ore dall'atterraggio. Tom Clark è la persona che progetta le condizioni che rendono possibile tutto questo.

In qualità di responsabile delle prestazioni di Esteban Ocon presso Alpine F1, Clark è responsabile del sistema di sonno, allenamento, alimentazione e recupero che mantiene costante il rendimento del pilota in un calendario studiato per provocare affaticamento. È entrato in questo sport attraverso Hints Performance, la società di consulenza che ha creato il moderno manuale per il condizionamento fisico in F1, ed è entrato a far parte di Alpine come Senior Performance Coach nel 2020. Ha fatto parte del team al Gran Premio d'Ungheria del 2021, la prima vittoria in Formula Uno di Ocon.

La sua ricerca di dottorato alla Liverpool John Moores University, sotto la supervisione del dottor Ben Edwards, si concentra sul jet lag e sull'affaticamento da viaggio nell'automobilismo d'élite. Insieme ai colleghi della LJMU, Clark ha adattato il questionario sul jet lag dell'università in uno strumento digitale utilizzato durante tutta la stagione di F1, trasformando uno strumento clinico in dati operativi. Tale ricerca si collega direttamente a ciò che deve affrontare un pubblico di professionisti senior: cambiamenti cumulativi di fuso orario, sonno ridotto e il divario tra il sentirsi capaci e l'essere capaci.

Ciò che lo distingue dalla più ampia categoria delle massime prestazioni è la specificità. Non è un ex atleta che riflette su una carriera ormai conclusa. È un operatore che descrive un sistema che gestisce ogni fine settimana, con un pilota ben preciso, in condizioni misurabili, e che lo fonda su dati scientifici pubblicati.

## **Argomenti principali delle conferenze**

- Scienza delle prestazioni nell'automobilismo d'élite
- Jet lag e affaticamento da viaggio in contesti ad alto rischio
- Ritmi circadiani e sonno come variabili di prestazione
- Guadagni marginali e metodologia di preparazione in Formula 1
- Resilienza mentale in condizioni di competizione continua
- Progettazione della routine per un rendimento esecutivo sostenuto

## **Ideale per**

- dirigenti di alto livello e top manager i cui programmi prevedono frequenti viaggi a lungo raggio e un carico decisionale costante
- Team di leadership commerciale e di vendita che operano su più fusi orari
- Team ad alte prestazioni nei settori della finanza, dei servizi

professionali e delle operazioni globali, dove la produttività non può calare con il passare del tempo

- Programmi di sviluppo della leadership che attingono alla metodologia dello sport d'élite

## **Risultati per il pubblico**

- Una comprensione pratica di come i disturbi del ritmo circadiano influenzano il giudizio, l'umore e i tempi di reazione, e cosa mostrano effettivamente i dati
- Protocolli specifici utilizzati all'interno di un team di F1 per gestire il jet lag, il sonno e il recupero durante i viaggi a lungo raggio
- Una linea di demarcazione più netta tra preparazione e prestazione, tratta dai weekend di gara di Formula 1 piuttosto che da analogie aziendali
- Adeguamenti pratici alla routine, all'esposizione alla luce, all'allenamento e all'alimentazione che i dirigenti senior possono applicare all'interno di un programma esistente
- Una visione onesta di dove i guadagni marginali fanno la differenza e dove invece no

## **Vi presentiamo Tom Clark**

Tom Clark è l'indispensabile braccio destro del talentuoso pilota dell'Alpine, Esteban Ocon, ricoprendo il ruolo fondamentale di responsabile delle prestazioni. Grazie alla sua vasta esperienza, Tom svolge un ruolo cruciale nel supportare Esteban, fornendo approfondimenti sia sulla sua salute che sulle sue prestazioni.

La sua dedizione lo porta a ogni Gran Premio del calendario di F1, dove organizza i ritiri di allenamento pre-stagionali e di metà stagione per mettere a punto le capacità di Esteban, oltre a gestire tutti gli aspetti delle prestazioni fisiologiche in pista il giorno della gara.

Nato da una passione infantile per gli sport motoristici, il percorso di Tom è iniziato come pilota di go-kart, gettando le basi per una carriera profondamente radicata nel mondo delle corse. Forte di un master in Scienze dello sport e dell'esercizio fisico, ha intrapreso un percorso che lo ha portato a lavorare in una palestra privata specializzata nelle prestazioni motoristiche. È qui che ha avviato rapporti professionali con piloti di vari sport motoristici, facendosi gradualmente un nome.

L'ascesa di Tom nel settore delle prestazioni motoristiche ha subito un'accelerazione quando ha iniziato a lavorare con atleti da competizione, partecipando alle gare e fornendo un prezioso supporto alle prestazioni e consigli sulla preparazione fisica. La svolta nella sua carriera è arrivata con l'assunzione presso Hints Performance, una rinomata società di consulenza sulle prestazioni in Formula 1.

Attualmente al suo quinto anno nel mondo ad alto rischio della Formula 1, Tom si dedica a perfezionare le prestazioni di punta di Esteban. La sua attenzione va oltre i confini convenzionali, approfondendo la ricerca all'avanguardia sui ritmi circadiani umani e sulle sfide poste dal jet lag e dai programmi di viaggio intensi negli sport d'élite, nell'ambito dei suoi studi di dottorato.

L'impegno di Tom nel superare i limiti delle prestazioni è evidente nella sua esplorazione di nuove aree per ottenere miglioramenti marginali, in

particolare nel complesso ambito del jet lag e dei ritmi circadiani. La sua ricerca innovativa sul jet lag è particolarmente rilevante nella Formula 1 e in altri sport d'élite dove le esigenze di viaggio estreme sono la norma.

Tom è in prima linea nell'identificare le barriere specifiche dei diversi sport, nella gestione abile degli orari di sonno e nell'attenuare l'impatto del jet lag sociale, un aspetto che molte organizzazioni sportive professionistiche riconoscono come fondamentale per raggiungere il massimo rendimento e ottenere un vantaggio competitivo.

In quanto figura chiave nel percorso di Esteban Ocon e personaggio influente nella Formula 1, Tom Clark continua a ridefinire i confini della scienza della prestazione nel mondo degli sport motoristici.

## Tom Clark 2026 discorsi & argomenti

### **Sbloccare il potenziale: l'impatto del sonno e le conoscenze sul ritmo circadiano**

Una sessione su come l'architettura del sonno e la biologia circadiana influenzino la qualità delle decisioni, sulla base della ricerca di dottorato di Clark e del suo lavoro presso Alpine F1.

#### **Punti chiave:**

- Come i viaggi e i cambiamenti di fuso orario compromettono in modo misurabile le prestazioni cognitive e fisiche
- I protocolli utilizzati da un team di F1 per proteggere le prestazioni di un pilota durante una stagione internazionale
- Come i dirigenti senior possono adattare gli stessi principi ai propri programmi

---

### **Mantenere la concentrazione, stabilire una routine, rafforzare la resilienza mentale**

Una conferenza pratica sulla disciplina quotidiana alla base delle prestazioni d'élite, incentrata sulle routine ideate da Clark per un pilota di F1.

#### **Punti chiave:**

- Perché la routine è una variabile delle prestazioni, non un tratto della personalità
- Come la concentrazione viene modellata dall'ambiente, non dalla forza di volontà
- Le pratiche di resilienza mentale utilizzate dai piloti sottoposti a una pressione competitiva continua

## Tom Clark's 2026 speaking fees

Le tariffe specifiche rientrano negli intervalli indicati. Queste sono presentate solo a titolo indicativo e sono soggette a modifiche senza preavviso.

	<b>EUR</b>	<b>GBP</b>	<b>USD</b>
<b>Paese d'origine</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>Asia Pacifico</b>	Please enquire	Please enquire	Please enquire
<b>Europa</b>	Please enquire	Please enquire	Please enquire
<b>Medio Oriente e Africa</b>	Please enquire	Please enquire	Please enquire
<b>Sud America</b>	Please enquire	Please enquire	Please enquire
<b>Regno Unito</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>Costa orientale degli Stati Uniti</b>	Please enquire	Please enquire	Please enquire
<b>Costa occidentale degli Stati Uniti</b>	Please enquire	Please enquire	Please enquire
<b>Virtuale</b>	Please enquire	Please enquire	Please enquire