

Version 1.2

**RANDERS
BMX**

Randers BMX Talentudviklingsmodel



RANDERS
TALENT & ELITE 

Randers BMX
Mariagervej 150-180
8920 Randers NV

Indhold

1 - Intro	3
2 - Vision	3
3 - Værdier	3
Respekt	3
Udvikling	4
Engagement	4
4 - Målsætninger	4
5 - Organisation 2025, Randers BMX	5
Uddannelse	6
Trænerrollen i praksis	6
7 - Talenter	7
8 - ATK udviklingsmodel & holdsammensætning	8
ATK model - Aldersrelateret træning	8
Holdvalg 1, 2, 3 & 4	10
9 - Træningen	12
Eksempel/model på træningsplan for BMX Hold 3	12
Eksempel/model på træningsplan for BMX Hold 4	14
10 - Konkurrence	17
11 - Udviklingssamtaler og -planer	18
12 - Andet	19
Skader og Behandling	19
Det sociale miljø i klubben	19
Video og tidtagning	19
13 – Bilag	20
Træningsanbefalinger (DCU)	20
Træningsdagbog (DCU)	20
Talent udviklingssamtale	21

1 - Intro

Randers BMX ønsker at arbejde konsistent og struktureret med talentudvikling i klubben. Derfor mener vi, at er det vigtigt at have en model for talentudviklingen, så dette institutionaliseres i Randers BMX, og ikke er afhængig af den enkelte træner.

Derfor er nærværende talentudviklingsmodel nedfældet, så både klub og de individuelle trænere følger den samme model for talentudvikling i Randers BMX.

Modellen revideres og opdateres én gang årligt inden sæsonstart således, at den hele tiden er tilpasset til det stadie klubben befinder sig på.

Det er hensigten at Randers BMX talentudviklingsmodel skaber en fælles forståelsesramme og et fælles sprog for talentudvikling i klubben, og samtidig er praktisk anvisende for de trænere som udvikler klubbens kørere.

2 - Vision

Randers BMX vision er:

- At skabe de bedste sportslige rammer for at kunne levere talenter til det danske BMX landshold
- At skabe en levende og dynamisk klub med gode faciliteter og et godt sportsligt fællesskab med glade medlemmer, hvor der er plads til alle
- At have et af Danmarks bedste BMX anlæg

3 - Værdier

Randers BMX er bevidste om effekten af stærke værdier, og forventer at alle trænere, kørere og andre aktører i Randers BMX efterlever og advokerer for klubbens værdier.

Randers BMXs værdier:

Respekt

Vi respekterer alle uanset hvem du er og hvor du kommer fra. Vi opfordrer til ærlig kommunikation og konstruktiv kritik af andres uhensigtsmæssige handlinger.

- Respekt er at være koncentreret og positivt engageret i træningen
- Respekt er at møde til tiden
- Respekt er at efterleve klubbens værdisæt
- Respekt er at tale pænt til sine klubkammerater
- Respekt er at respektere andres holdninger og meninger, selvom man ikke er enig.

Udvikling

Vi har fokus på talenternes langsigtede sportslige udvikling frem for det kortsigtede resultat. Træning og konkurrence foregår efter principperne i det aldersrelaterede træningskoncept (ATK), og ”sen specialisering”.

- Talenterne er selvstændige atleter, og derfor får de kontinuerligt øget ansvar for egen udvikling og sportskarriere.
- Talenterne og trænerne får anerkendelse for talenternes tilegnelse af nye færdigheder snarere end for talenternes sportslige resultater i en ung alder.
- Talent er multidimensionelt. Identifikation af talenter sker ikke kun på baggrund af sportslige resultater, men under hensyntagen til flere faktorer bl.a. Teknik, Taktik og Mentalitet.

Engagement

Vi udviser engagement og oprigtig interesse for talenterne – både som unge atleter og som unge mennesker.

- Træneren fokuserer både på udvikling af talenternes sportslige kompetencer, og på talenterne som individer.
- Træneren engagerer sig i sin egen udvikling og uddanner og dygtiggør sig specifikt i forhold til at arbejde med og udvikle unge talenter.

Vi gør altid vores bedste, både i medgang og modgang

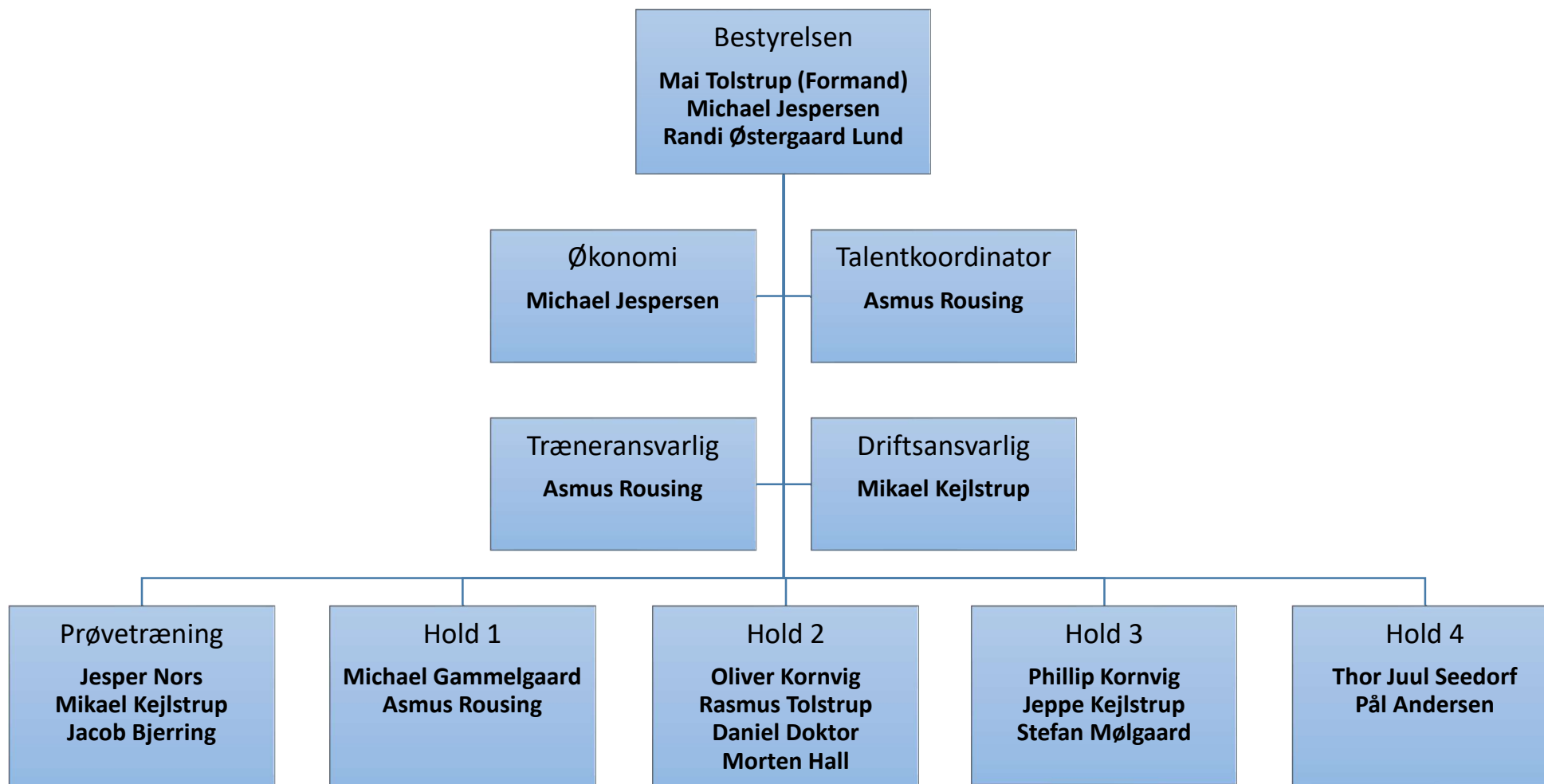
- Træneren gør sit bedste for at udvikle talenterne og klubben
- Kørerne gør altid sit bedste, både i træning og konkurrence. ”De kæmper helt til målstregen”
- Klubben gør sit bedste for at skabe rammerne til at understøtte trænerens virke og kørernes udvikling

4 - Målsætninger

Med baggrund i Randes BMX vision er klubbens målsætninger følgende:

- Indenfor en kort årrække, at nå et medlemstal på minimum 60 aktive BMX ryttere
- At Randers BMX altid er repræsenteret i BMX talenttruppen under DCU

5 - Organisation 2025, Randers BMX



6 - Klubbens holdning til trænere

Træneren er en nøgleperson i de sportslige aktiviteter. Træneren er ekspert, der planlægger og afvikler det vigtigste for kørerne – nemlig træningen. Yderligere er træneren en rollemodel for kørerne og medlemmer i klubben. Randers BMX forventer at klubbens trænere efterlever klubbens Vision og Værdier.

For at sikre konsistens og en rød tråd i træningen på tværs af hold og niveau afholdes der trænermøder for alle klubbens trænere minimum 3 gange per sæson.

Klubbens talent-koordinator fungerer som bindeled mellem trænere og klubbens bestyrelse, samt har en funktion som en fortrolig for den individuelle træner, i det omfang der er behov for det.

Uddannelse

Hold 1: Minimum krav om B&U træneruddannelse for trænere på hold 1.

Hold 2: Træner har gennemgået BMX træner 1 uddannelse

Hold 3 & 4: Træner har gennemgået BMX træner 1 og 2 uddannelse

Trænerrollen i praksis

Inden opstart af sæsonen udarbejdes en nedskrevet årsplan for træningen på hold 3 og 4. Der arbejdes iverd efter DCUs træningsanbefalinger.

Hvordan agerer træneren i forhold til:

- Forberedelse
 - Træningen er planlagt og organiseret på forhånd, herunder forholder træneren sig til load/træningsbelastning for den enkelte kører.
- Før træningen
 - Øvelser stilles op på forhånd
 - Kørerne informeres om træningens formål og fokuspunkter inden træningsstart. Der er mulighed for medinddragelse af kørerne i forhold til mindre justeringer i det enkelte træningspas.
- Under træningen
 - Kørerne gives løbende feedback i de specifikke øvelser og træningssekvenser
 - Under træning justeres øvelser individuelt så sværhedsgrad og træningsfokus tilpasses den enkelte kørers niveau.
- Efter træningen
 - Der er fokus på at kørerne og træner siger ordentligt farvel, og træneren står til rådighed for spørgsmål og feedback.

7 - Talenter

Kørerne er omdrejningspunktet i Randers BMXs talentudvikling.

Randers BMX udvælger sine talenter sent, og arbejder efter konceptet "sen specialisering". Det betyder at klubben som udgangspunkt først udvælger sine talenter fra 14 år.

I talentudvælgelsen anvendes nedenstående pejlemærker.

Teknik	Taktik	Fysik	Mentalitet
Rulle teknik Hoppe teknik Start teknik Sving teknik	Taktisk forståelse	Der lægges ikke vægt på kørerens fysik i talentudvælgelsen	Køreren udviser lyst og motivation til at træne og forbedre sig. Køreren er en rolle model for andre og yngre kører.

Klubben tilbyder træning på højt niveau 2 gange om ugen i klub-regi, samt én kraftcentertræning pr. uge i DCU-regi. Både klubtræning og kraftcentertræning foregår på Randers BMXs anlæg.

Klubben tilbyder samlinger i løbet af året, både i løbssæsonen og i vinterperioden.

Fysioterapi, Ernæringsforløb og Sportspyskolog tilbydes i samarbejde med RTE.

8 - ATK udviklingsmodel & holdsammensætning

Følgende dokument beskriver hvorledes aldersrelateret træning (ATK) er implementeret i holddannelsen hos Randers BMX.

Det er de ansvarlige trænere for holdene, der indplacerer et aktivt medlem på et hold iht. beskrevet hold. Igennem sæsonen evalueres den enkelte kører løbende af holdtrænerne, ud fra hold beskrivelsen gældende Randers BMX. Andre relevante faktorer, som niveau, familie, sociale værdier, møde- og træningsdisciplin tages også med i indplaceringen på et hold. Har man spørgsmål til sin/sit barns indplacering, kan klubbens Talentkoordinator Asmus Rousing kontaktes på tlf.: 4212 8734

Randers BMX tilbyder pt. 4 hold

Hold- & gæstemedlemskabers indplacering evalueres og bestemmes på trænermøder

ATK model - Aldersrelateret træning

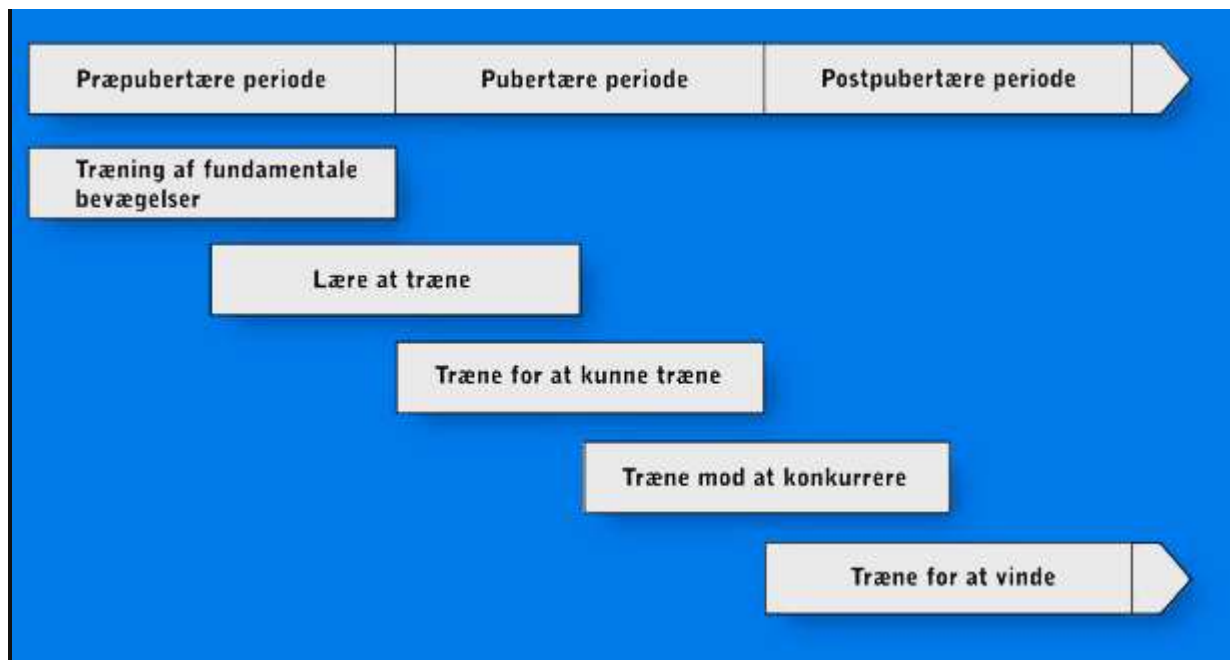
Ved at bruge nedenstående ATK model, kan man nemmere gå ind og holdopdele klubbens medlemmer, og på den måde tilgodese den enkelte udøvers niveau. Der skal dog være mulighed for at rykke op og ned på de fem niveauer, da nogle udvikler sig hurtigere end andre. Det vil være en klar rettesnor for den enkelte træner på hvert niveau, for hvad han/hun skal fokusere på. Når den aktive udøver mestrer de enkelte færdigheder på det indplacerede niveau, så kan denne rykkes op til næste niveau. Så man hele tiden sikrer den rette sparring og udfordring. Vi skal arbejde i det man kalder.

Zonen for den nærmeste udvikling – Udtrykket stammer fra en teori af den russiske psykolog Lev Vygotsky. De udfordringer, man som træner stiller sine udøvere, skal ligge lige uden for det udøveren kan, og udøveren skal støttes i, at det er sikkert og trygt at træde derud. Hvis udfordringen er alt for stor, vil udøveren reagere med modvilje, usikkerhed og måske endda angst og søge tilbage til det sikre, som han ved, han kan. Hvis udøveren til gengæld ikke udfordres, vil han reagere med kedsomhed. (Gyldendals idrætspsykologi s.130)

Modellen er lavet ud fra at man typisk starter til BMX i en alder af 6 år. Alderen er dog kun retningsgivende, mest fokus skal der lægges i kørerens erfaringsår, som ikke nødvendigvis skal ses som kalenderår.

Udførelsen i foregår i praksis ved træningsplanlægning af trænerteamet, et team som består af: Trænere, træneransvarlig og talentkoordinator. Til de forskellige hold udarbejdes træningsplaner for sæsonen, vi sikrer derfor en konsistent og udviklede træning i Randers BMX.

Når man bruger de 5 trin i udviklingstrappen, skal man være opmærksom på, at det kræver forskellige typer af trænere. Da den aktives karriereforløb strækker sig over en lang årrække, betyder det at, udøveren gennemgår tre menneskelige udviklingsperioder: Præpubertære periode – Pubertære periode – Postpubertære periode. I disse tre perioder, gennemgår udøveren de fem udviklingsfaser.



(Model fra s.156 i Team Danmarks aldersrelateret træning)

I den præpubertære periode: Skal træneren, have meget fokus på helkropsfærdigheder, lave introduktion til legeorienteret opvarmning, fysisk træning og nedvarmning.

Træningsmængden skal starte ved 3 til 7 timer om ugen i 5 til 10 års alderen, og op til 7 til 15 timer i 10 til 12 års alderen. I denne periode skal de introduceres i:

- Kroppens ABC. Med general, alsidig udvikling, som agility, balance og koordination.
- Sportens ABC. Med begyndende specialisering i at, løbe, spring, kaste, sparke samt generelle sportsfærdigheder.
- Fysikkens ABC. Hvor deltagelse i andre idrætsgrene gerne må forekomme, herunder elementer som korte sprint, styrke, bevægelighed og udholdenhed må gerne bruges.

I den pubertære periode: Skal træneren have fokus på udvikling af træningsfysik, arbejde med teknisk, taktisk og idrætspsykologisk udvikling. Træningsmængden skal langsomt stige fra 10 timer om ugen i 12års alderen til op imod 20 timer om ugen i 14 til 16 års alderen. Alt efter om det er drenge eller piger man træner. Man kan starte lidt tidligere med pigerne end med drengene, da de udvikles lidt tidligere. I denne periode er det også muligt at begynde at arbejde med formtoppe. 1 til 2 stk. om året. Man kan nu begynde at tage fat i begreber som:

- Fysisk udvikling: Generel fysisk træning, fokus på skulder, albuer, ryg, knæ og ankelstabilitet.
- Hurtighedsstyrke: Udvikling af alaktacid power.
- Kompetitiv træning: Træning af idrætten under konkurrencelignende vilkår samt oftere deltagelse i konkurrencer.

I den postpubertære periode: Bliver træneren mere den delegerende og støttende, frem for den instruerende og vejledende. Træningsmængden stiger langsomt fra 15 timer i 15 – 16 års alderen til op imod 30 timer i 18 – 20 års alderen. Man kan nu begynde at arbejde med to eller flere formtoppe om året alt efter idræt. Man arbejder nu på højeste niveau med begreb som.

- Fysisk udvikling.
- Kompetitiv træning og konkurrence.
- Avanceret taktisk træning.
- Specialisering af tekniske og taktiske kompetencer.
- Udvikling af idrætspsykologiske kompetencer.

Holdvalg 1, 2, 3 & 4

Holdvalg foretages af trænergruppen baseret på kontinuerlig deltagelse i de tilbudte træningssessioner for at sikre holdets optimale sammensætning.

Hold 1

Klubtræning på hold 1 er rettet mod nye ryttere, der befinder sig i deres første sæsoner inden for sporten. Træningen fokuserer på at udvikle grundlæggende balance gennem leg, forbedre evnen til at pumpe og opnå flow, samt mestre de basale teknikker for en effektiv start. Aktiviteterne er legende og designet til at øge pulsen, mens de fundamentale færdigheder indøves.

Hold 2

Klubtræning på hold 2 er tiltænkt ryttere, der har styr på balancen og grundteknikkerne ved startgaten. Deltagelse i regionale løb, såsom Jysk Cup, opfordres, og ambitioner om deltagelse i nationale løb er også velkomne. Træningens fokus er på at forbedre pump- og rulleteknikker samt på at udføre mindre hop.

Hold 3

Klubtræning på hold 3 er designet til ryttere, der er målrettede i deres tilgang til BMX og har begyndt at strukturere deres træning med konkurrencer i tankerne. Nationale løb anses som centrale mål, og deltagelse i internationale løb kan forekomme lejlighedsvis. Træningen bygger videre på principperne fra hold 2 med særligt fokus på forbedring af hastighed samt finjustering og videreudvikling af tidligere opnåede færdigheder. Forventninger inkluderer forpligtelse til fællestræning mindst en gang om ugen, med opfordring til to.

Som udgangspunkt forventes det, at klubbens ryttere deltager i tirsdagens træning, med mindre andet er aftalt med trænerteamet. Gæstemedlemmer møder op de aftalte dage.

Hold 4

Klubtræning på hold 4 er målrettet dedikerede ryttere, der engagerer sig intensivt i BMX og supplerende træningsformer for at forbedre deres præstationer. På dette niveau forventes deltagelse i både nationale og internationale løb. Forudsætninger for deltagelse omfatter

høj prioritering af sporten med træning tre gange om ugen og mulighed for yderligere træning efter ønske. Forventningerne til rytterne inkluderer rettidig kommunikation omkring afbud og ændringer i træningsplanen, punktlighed og en forpligtelse til fællest træning.

Som udgangspunkt forventes det, at klubbens ryttere deltager i tirsdagens træning, med mindre andet er aftalt med træner teamet. Gæstemedlemmer møder op de aftalte dage.

Det er muligt at deltage i et begrænset antal prøvetræninger, hvorefter der skal købes gæstemedlemsskab, rytteren møder herefter op de aftalte dage.

9 - Træningen

Der udarbejdes en årsplan for træningen på hold 3 og 4 i Randers BMX.

Andre muligheder er, at træne efter DCUs træningsanbefalinger og træningsbog – følg nedenstående link eller se bilag

<https://www.cyklingdanmark.dk/discipliner/bmx-racing/traening>

Eksempel/model på træningsplan for BMX Hold 3

Indledning

Denne træningsplan er designet til at optimere præstationerne for BMX-ryttere på Randers BMX hold 3. Planen er baseret på traditionel periodisering og tager hensyn til både individuelle mål og konkurrenceperioder.

Faser i Træningsplanen

Hold 3											
Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep
Transitionsperiode											
Aktiv restitution			Forberedelsesperiode								
Opladning			Basis teknik				Konkurrenceperiode				
Basal bike feeling			Hypertrofi				Specifik teknik				
Basal koordination			Aerob effekt				Maksimal hastighed				
Basal balance							Max styrke				

1. Transitionsperiode

- **Formål:** Vedligeholde basisniveauet, holde rytterne aktive og give mulighed for at dyrke andre sportsgrene.
- **Træningsfokus:** Lav intensitet på banen, basis bike feeling, og evt. anden sport.

2. Forberedelsesperiode

- **Formål:** Opbygge styrke, teknik og kondition for at forberede rytterne til den kommende konkurrencesæson.
- **Træningsfokus:** Hypertrofi, maksimal styrke, specifik træning på banen.

3. Konkurrenceperiode

- **Formål:** Toppe formen til de første store konkurrencer, som Europa Cup i Zolder.

- **Træningsfokus:** Maksimal hastighed, specifik træning med høj intensitet.

Ugeplan Eksempel (Konkurrenceperiode)

Dag	Aktivitet
Mandag	Sprinttræning
Tirsdag	Banetræning
Onsdag	(Styrketræning)
Torsdag	Banetræning
Fredag	Restitution
Lørdag	Banetræning / Løb
Søndag	Restitution / Løb

Individuel Planlægning

Denne plan for individuel træning uden for banen er vejledende. Vi trænere står altid klar til at sparre med dig om din træning på og uden for banen.

Eksempel/model på træningsplan for BMX Hold 4

Indledning

Denne træningsplan er designet til at optimere præstationerne for BMX-ryttere på Randers BMX hold 4. Planen er baseret på traditionel periodisering og tager hensyn til både individuelle mål og konkurrenceperioder.

Faser i Træningsplanen

Hold 4												
Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	
Transitionsperiode								Transitionsperiode				
Aktiv restitution								Forberedelsesperiode				Aktiv restitution
Opladning		Basis teknik			Konkurrenceperiode			Opladning		Basis teknik		Konkurrenceperiode
Basal bike feeling		Hypertrofi			Specifik teknik			Basal bike feeling		Hypertrofi		Specifik teknik
Basal koordination		Aerob effekt			Maksimal hastighed			Basal koordination		Aerob effekt		Maksimal hastighed
Basal balance					Max styrke			Basal balance				Max styrke

1. Aktiv Restitution

- **Formål:** Vedligeholde basisniveauet, holde rytterne aktive og give mulighed for at dyrke andre sportsgrene.
- **Træningsfokus:** Lav intensitet på banen, basis bike feeling, og evt. anden sport.

2. Forberedelsesperiode

- **Formål:** Opbygge styrke, teknik og kondition for at forberede rytterne til den kommende konkurrencesæson.
- **Træningsfokus:** Hypertrofi, maksimal styrke, specifik træning på banen.

3. Konkurrenceperiode

- **Formål:** Toppe formen til sæsonens konkurrencer, herunder nationale mesterskaber.
- **Træningsfokus:** Maksimal hastighed, specifik træning med høj intensitet.

Ugeplan Eksempel (Marts)

Dag	Aktivitet
Mandag	Styrketræning
Tirsdag	Banetræning
Onsdag	Banetræning
Torsdag	Styrketræning
Fredag	Styrketræning
Lørdag	Banetræning
Søndag	Sprinttræning

Individuel Planlægning

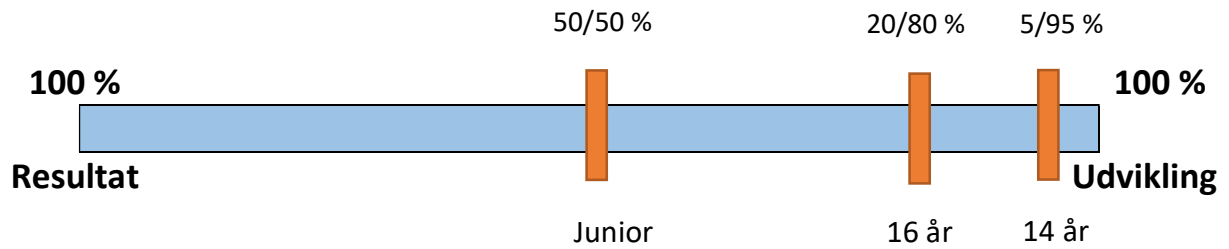
Denne plan for individuel træning uden for banen er vejledende. Vi trænere står altid klar til at sparre med dig om din træning på og uden for banen.

Der vil ligeledes blive udarbejdet årsplaner for hold 3 og 4 i klubben. Eksempler på ugeplan udarbejdes og er tilgængelig for alle, der vil dog være atleter, som har individuelle træningsplaner, som den enkelte talents personlige træner/DCU har udarbejdet. Trænere i Randers BMX står altid klar til at sparre med den enkelte om sin træning på og udenfor banen.

10 - Konkurrence

I tråd med seneste forskning fokuserer Randers BMX indtil den postpubertære periode nærmest udelukkende på udvikling også i konkurrence, jf. ATK-modellen.

Herunder en grafisk fremstilling af fordelingen af fokus i de forskellige klasser



11 - Udviklingssamtaler og -planer

Udviklingssamtaler er et godt redskab at bruge, til at klarlægge hvor talentet er i sin udvikling, og hvor det skal arbejde sig hen imod i fremtiden. De kan være med til at klarlægge talentets styrker og svagheder, og giver samtidig talentet muligheden for at blive hørt på en anden basis end til en normal træning og skabe individuel fokus.

Udviklingssamtaler afholdes med klubbens talenter 2 gange årligt, i henhold til skema i bilag.

12 - Andet

Skader og Behandling

Der tilbydes skadesbehandling og fysioterapi til klubbens talenter i samarbejde med RTE og klubbens talentansvarlige

Det sociale miljø i klubben

Der afholdes minimum 3 sociale arrangementer i løbet af sæsonen for at skabe et godt sportsligt fællesskab med glade medlemmer, hvor der er plads til alle

Video og tidtagning

Vi bruger video og tidtagning i træningen for/til at understøtte talenternes individuelle udvikling. Dataene benyttes til at følge talenternes udvikling indenfor det givne træningsfokus.

13 – Bilag

Træningsanbefalinger (DCU)

Måned	Antal månedlige træninger																			
	15 år					16 år					Junior 1 år					Junior 2 år				
	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	Total	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	Total	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	Total	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	Total
November	9	4	6	5	26	8	4	10	6	28	8	3	11	7	30	8	4	12	8	32
December	9	4	9	5	27	8	4	11	6	29	9	3	12	7	31	8	4	13	8	33
Januar	9	4	9	5	27	8	4	11	6	29	9	3	12	7	31	8	4	13	8	33
Februar	8	3	9	4	24	8	3	10	5	26	8	3	11	6	28	8	3	12	7	30
Marts	14	2	7	2	25	15	2	8	2	27	16	2	9	2	29	16	3	10	2	31
April	14	2	5	1	22	14	3	6	1	24	15	3	7	1	26	15	4	8	1	28
Maj	14	3	7	1	25	14	3	8	2	27	14	4	9	2	29	14	4	10	3	31
Juni	14	3	6	1	24	14	3	7	2	26	14	4	8	2	28	14	5	9	2	30
Juli	14	3	4	1	21	15	2	5	1	23	15	3	6	1	25	15	4	7	1	27
August	13	3	6	1	23	13	4	7	1	25	13	5	8	1	27	13	5	9	2	29
September	13	3	5	1	22	14	3	6	1	24	15	3	7	1	26	15	4	8	1	28
Oktober	3	2	4	2	11	4	2	5	2	13	4	2	6	3	15	5	2	7	3	17
I alt	134	35	79	29	277	135	37	94	35	301	141	38	106	40	325	139	46	118	46	349

Træningsdagbog (DCU)

	A	B	C	D	E	F
1						
2	TRÆNINGSDAGBOG					
3	BMX Talentgruppe 2021-2022					
4	Navn:					Klub:
5	Måned: Januar					
6	Dato	Banetræning	Sprinttræning	Styrketræning	Kondition	Bemærkninger
8	1					
9	2					
10	3					
11	4					
12	5					
13	6	1				
14	7					
15	8					
16	9					
17	10		1			
18	11					
19	12					
20	13					
21	14					
22	15			1		
23	16					
24	17					
25	18					
26	19					
27	20					
28	21					
29	22				1	
30	23					
31	24					
32	25					
33	26					
34	27					
35	28					
36	29					
37	30					
38	31					
39	I alt	1	1	1	1	
40						
41						
42						
43						
44						
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55						
56						

Randers BMX
Mariagervej 180
8920 Randers NV



Navn:

Træner:

Alder:

BMX-erfaring:

Ambitionsniveau:

Bedømmelsesskema

Udfyldes ved samarbejde mellem Atlet og Træner

Beskrivelse	Score	
Gater	0-10	
Trackspeed	0-10	
Teknik	0-10	
Styrke	0-10	
Anarob	0-10	
Aerob	0-10	
Motivation	0-10	
Mental Styrke	0-10	

Med fokus på overstående skema, udfyldes de sidste 2 spørgsmål

Hvad skal du have fokus på i din træning den næste periode?

Hvor meget skal du træne den næste periode?