



Federația
Română
de Baschet

**GHID PENTRU JUCĂTORII
CONVOCAȚI LA
LOTUL NAȚIONAL**

COD DE ETICĂ

BINE AI VENIT!

Convocarea la Lotul Național este o **onoare**, dar și o **responsabilitate majoră**.

Prin prezența ta aici, reprezinți nu doar valoarea ta sportivă, ci și **imaginea baschetului românesc**, a echipei, a colegilor, a antrenorilor, a familiei tale și a **țării**.

Acest ghid îți arată ce se așteaptă de la tine, care sunt regulile de conduită, cum lucrăm împreună și ce standarde trebuie respectate în afara terenului și pe teren.

Fiecare jucător convocat trebuie să dovedească **disciplină, respect, seriozitate și spirit de echipă**.

A purta echipamentul național înseamnă să pui echipa pe **primul loc**, să **respecți regulile și să acționezi mereu cu integritate**.

ROMANIA

BASKETBALL

A face parte dintr-un lot național nu este doar o performanță sportivă, ci și o **responsabilitate**.

Fiecare jucător reprezintă nu doar echipa, ci și imaginea Federației și a României.

Acest ghid stabilește standardele de comportament și valorile care definesc un jucător de echipă națională.

Ești aici pentru că ai **valoare**.

Rămâi aici prin **disciplină și comportament**.





VALORI FUNDAMENTALE

VALORI UMANE

- **Disciplină** - respectarea programului, a regulilor și a deciziilor staff-ului
- **Respect** - față de colegi, antrenori, adversari, arbitri și orice persoană implicată
- **Corectitudine** - în atitudine, limbaj și acțiuni

VALORI SPORTIVE

- **Atitudine pozitivă** - indiferent de rezultat sau situație
- **Motivație** - dorința constantă de progres
- **Spirit de echipă** - echipa este întotdeauna prioritară
- **Fair-play** - competiție corectă și respect față de joc

REGULI DE COMPORTAMENT

- Punctualitatea este obligatorie la toate activitățile
- Ținuta și igiena trebuie să fie corespunzătoare în orice moment
- Telefonul se utilizează responsabil și doar când este permis
- Echipamentul oficial este obligatoriu în contextul stabilit
- Comportamentul trebuie să fie civilizat, indiferent de mediu
- Comunicarea trebuie să fie respectuoasă, atât în interiorul echipei, cât și în exterior
- Activitățile se desfășoară în spirit de echipă: intrăm și ieșim împreună
- Imnul național se cântă cu respect și implicare la fiecare meci oficial

IMNUL NAȚIONAL AL ROMÂNIEI “DEȘTEAPTĂ-TE ROMÂNE!”

Deșteaptă-te, române, din somnul cel de moarte,
În care te-adânciră barbarii de tirani!
Acum ori niciodată, croiește-ți altă soarte,
La care să se-nchine și cruzii tăi dușmani.

Acum ori niciodată să dăm dovezi la lume
Că-n aste mâni mai curge un sânge de roman,
Și că-n a noastre piepturi păstrăm cu fală-un nume
Triumfător în lupte, un nume de Traian!

Priviți, mărețe umbre, Mihai, Ștefan, Corvine,
Româna națiune, ai voștri strănepoți,
Cu brațele armate, cu focul vostru-n vine,
"Viața-n libertate ori moarte!" strigă toți.

Preoți, cu crucea-n frunte căci oastea e creștină,
Deviza-i libertate și scopul ei preasfânt.
Murim mai bine-n luptă, cu glorie deplină,
Decât să fim sclavi iarăși în vechiul nost' pământ!

COMPORTAMENTUL ZILNIC



LA MASĂ

- toată echipa vine la ora stabilită
- stăm liniștiți și vorbim normal
- nu plecăm până nu termină toți
- respectăm spațiul și personalul

Disciplina nu se oprește la antrenament.

RESPONSABILITATEA TA CA JUCĂTOR DE SERVICIU

- ajuți la organizarea antrenamentelor
- păstrezi curățenia în spațiile comune
- anunți colegii dacă apare o schimbare
- comunici problemele către staff

Fiecare jucător are rolul său la
funcționarea echipei.



ODIHNĂ ȘI RECUPERAREA

- telefoanele nu se folosesc noaptea
- respecti liniștea colegilor
- dormi suficient
- nu faci activități în afara programului

Fără odihnă nu ai energie și performanță.

IGIENA ȘI ORGANIZAREA

- ai grijă de igiena personală
- păstrezi camera curată
- ai echipamentul complet
- respecti regulile de bază de organizare

Profesionalismul începe cu lucruri simple.



PREZENȚA ÎN SOCIAL MEDIA



Prezența online face parte din imaginea ta ca sportiv și influențează percepția publică asupra echipei.

- Postează responsabil și în context sportiv
- Evită conținutul nepotrivit sau lipsit de profesionalism
- Nu intra în conflicte online
- Consultă Departamentul de Comunicare dacă ai dubii legate de postare
- În orice postare, amintește-ți că reprezinți ROMÂNIA

REGULI DE BAZĂ

- nu postezi din vestiar sau din cameră
 - nu critici echipa sau colegii
 - nu intri în certuri online
 - nu faci glume nepotrivite
- Ce postezi te reprezintă.

CE TREBUIE SĂ ÎNȚELEGI DESPRE ONLINE

- oamenii te urmăresc mai mult când ești la lot
 - presa poate prelua orice postare
 - chiar dacă ștergi, postarea ta rămâne în presă
- O greșală online poate afecta toată echipa.

CE ESTE OK SĂ POSTEZI

- poze de la antrenamente sau meciuri
 - momente oficiale cu echipa
 - imagini care arată muncă și respect
- Arată partea bună a sportului.



CUM ARATĂ UN JUCĂTOR DE LOT?

Un jucător bun:

- vine pregătit
- se concentrează
- muncește când e greu
- își ajută colegii

Un jucător slab:

- găsește scuze
- întârzie
- comentează
- se plânge

Tu alegi în fiecare zi ce jucător ești

RESPECTUL

- nu țipi la colegi
- nu jignești
- nu râzi de greșeli
- nu faci gesturi urâte

NU ACCEPTĂM

- lipsa de respect
- bullying sau glume jignitoare
- certuri și conflicte, indisciplină
- consumul de băuturi alcoolice și fumatul/vaping-ul
- angajarea în pariuri sportive organizate sau neorganizate

Orice abatere va fi sancționată conform Regulamentului de Disciplină al FRB.

Dacă afectezi echipa, ieși din echipă.

ECHIPA > TU

Nu contează:

- câte minute joci
- câte puncte dai

Contează:

- cum ajuți echipa
- cum te porți pe bancă
- cum reacționezi când nu joci

Echipa câștigă. Nu individul.



**Când porți echipamentul, reprezinți țara,
Respecti imnul și simbolurile,
Joci cu mândrie și responsabilitate.**

**Nu e doar un meci.
E reprezentare.**

**Talentul te aduce aici.
Atitudinea te ține aici.**