解:

(1) $x=0$ 时: $2-t-t^2=0$

$$(2+t)(1-t)=0$$

又 $t\neq 0$, 故 $t=-2$

此时 $y=2-3\times(-2)+(-2)^2=12$

$y=0$ 时: $2-3t+t^2$

$$(t-1)(t-2)=0$$

则 $t=2$, 此时 $x=2-2-2^2=-4$

故 $|AB|=\sqrt{4^2+12^2}=4\sqrt{10}$

(2) 由 (1) 得：$AB: y=3x+12$

将:$y=\rho\sin\theta, x=\rho\cos\theta$ 代入,

得:$\rho\sin\theta-3\rho\cos\theta-12=0$, 即为 AB 极坐标方程